

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные соли (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, из филе, гарнир из тушеных овощей	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное (без соли), соль поваренная очищенная, сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр), масло подсолнечное (из филе), соль поваренная очищенная, сливочное, сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр)	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 помидоры свежие, из филе, чеснок очищенный (без соли), масло сливочное нег. (без соли), уксус (без соли), лук очищенный (без соли), масло подсолнечное (из филе), соль поваренная очищенная, сливочное, сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар нег. (без соли), чай, из филе	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учрежденияКОГОВУ СШ
ПГТ КУМЕНЫ

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

12.02.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные соли (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат "Студенческий" 100 картофель, морковь, горошек зеленый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, соль поваренная очищенная, сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр)	Калорийность-1 073, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	26-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (филе), курица жареная, филе, бульон, морковь очищенная (филе), лук очищенный (филе), масло подсолнечное (из филе), соль поваренная очищенная, соль поваренная очищенная, вода очищенная (фильтр)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30	21-00
90	Котлеты Особые(цех) мясо поджаренное, из филе, гарнир из тушеных овощей	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, филе (без соли), соль поваренная очищенная, сливочное, сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный помидоры свежие, из филе, чеснок очищенный (без соли), масло сливочное нег. (без соли), уксус (без соли), лук очищенный (без соли), масло подсолнечное (из филе), соль поваренная очищенная, сливочное, сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) ягоды нег. (филе), сахар нег. (без соли), вода очищенная (фильтр)	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-2 011, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-147	148-00
Итого за день		Калорийность-2 011, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-147	148-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учрежденияКОГОВУ СШ
ПГТ КУМЕНЫ

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (только 37руб.))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (вымыт), курица порез. кус. (филей), морковь очищенная (вымыта), лук очищенный (вымыт), масло растительное, соевый соус, специи (соль, перец, лавровый лист, чеснок, лук, петрушка, укроп), вода, подорожник (соль), вода	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Чай с сахаром 200 сахар (песок), вода, чай (листья)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)			33-00
Итого за день			33-00

Блюда
приведены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
производства
и учета

Н.В. Гасникова

ООО "Русский порционный дом"

12.02.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Шницель (цех) 90 пюре картофельное, соевый соус, шницель из свиной вырезки	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 пшено, гречневая каша, сливочное масло, соль, подорожник с мякотью, подорожник с соевым соусом	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный пюре томатное, вода, соевый соус, морковь очищенная (вымыта), масло растительное, специи (соль, перец, лавровый лист, чеснок, лук, петрушка, укроп), вода	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар (песок), вода, чай (листья)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак (СВО)			95-00
Итого за день			95-00

Блюда
приведены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
производства
и учета

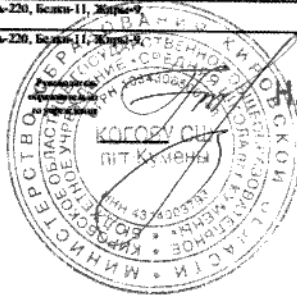
Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эл. пом. (ккал), белки (г), углеводы (г), жир (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость изделия (руб)
100	Салат Ананас масса 1 порции (грудь), ананас, яблоко, апельсины, огурцы, майонез консервированный (8,5%), сахар-песок белый, соль, подсолнечное и растительное рафинированное масла	Калорийность-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-24	44-00
110	Куриное филе с ананасами /Кумены филе курицы свежее 70%, лук зеленый (пучок), ананасы консервированные, ил. соусы, соль мол. душистая, майонез, ил. соусы, растительное рафинированное, ил. соусы, соль, подсолнечное ил. соусы	Калорийность-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-24	73-00
Итого за			117-00
Итого за день			117-00

Итого за
составляющие
составляющие
составляющие

Старший повар





Н.В. Гасникова