

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

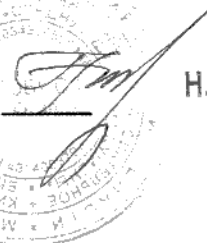
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 порции, сыр п-твердый датский	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшенная молочная жидкая 220/10 молоко ультрапастеризованное обогащенное в/м/у/ж, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (пакеты), лимон вес. (пакеты), чай, кг (пакеты)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
Итого за день		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
го учреждения



Н.В. Гасникова



(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	12-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 картофель очищенный (школа), курицы солёная вес, кг (школа), морковь очищенная (школа), сметана вес, кг (школа), лук очищенный (школа), крупа перловая, вес, (школа), масло цб (бедро, ложка, тушка) (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес (школа)	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 масло подсолнечное, кг (школа), шницель из свинины (школа)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обжаривание	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (школа), морковь очищенная (школа), масло сливочное вес (школа), мука вес (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес (школа), сахар вес (школа), лист лавровый, кг (школа)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки вес (школа), сахар вес (школа), изюм вес (школа)	Калорийность-68, Углеводы-16	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-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-127	138-00
Итого за день		Калорийность-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-127	138-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Рассольник Ленинградский картофель очищенный (шквалы), огурцы соленые вес, кг (шквалы), морковь очищенная (шквалы), сметана вес., кг (шквалы), лук очищенный (шквалы), крупа перловая, вес. (шквалы), масло подсолнечное, кг (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки вес. (шквалы), изюм вес. (шквалы), сахар вес. (шквалы)	Калорийность-68, Углеводы-16	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 (только 37руб.)		Калорийность-335, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-60	46-00
Итого за день		Калорийность-335, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-60	46-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (овз+инв.)</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0.45 /кумены, сыр п-твердый датский	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 молоко ультрапастеризованное обезжиренное в инв утек, крупа пшеница мягкая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (школа), лимон вес. (школа), чай, кг (школа)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
250	Рассольник Ленинградский 250 картофель очищенный (школа), огурцы соленные вес. кг (школа), лук репчатый очищенный (школа), сметана вес. кг (школа), лук очищенный (школа), крупа перловая, вес. (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 мясо подсолнечное, кг (школа), шницель из свинины (школа)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (школа), лук репчатый очищенный (школа), масло сливочное вес. (школа), мука вес. (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа), сахар вес. (школа), лист лавровый, кг (школа)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки вес. (школа), и пом. вес. (школа), сахар вес. (школа)	Калорийность-68, Углеводы-16	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 (овз+инв.)		Калорийность-809, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-109	126-00
Итого за день		Калорийность-1 304, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-181	193-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
обслуживающе-
го учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ итм КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Завтрак (СВО)</u>		
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 /кумены, сыр н-твердый датский	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 молочно-углеводно-кисломолочное обогащенное в иод улит, крупы пшени обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (высокая), лимон вес. (низкая), чай, л/ (низкая)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
	Итого за Завтрак (СВО)	Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
	Итого за день	Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

