

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш из бескостного мяса кур (пшеница), лук очищенный (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), пошинная пшеница, кг (пшеница), мука пшеница, соль йодированная пшеница (пшеница)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 каша рисовая, пшеница, соль йодированная пшеница (пшеница), масло сливочное пшеница (пшеница)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пшеница (пшеница), чай, кг (пшеница)	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 (овз+инв.)			94-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (пшеница), капуста очищенная (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), лук порей (пшеница), масло аб (пшеница), соль, пшеница (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), соль йодированная пшеница (пшеница)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пшеница (пшеница), чай, кг (пшеница)	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 (овз+инв.)			37-00
Итого за день			131-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Стороной повар

ООО "Русский торговый дом"

Руководитель
обслуживания
г. Кумены
П.И.Т. КУМЕНЫ

Н.В. Гасникова

28.02.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (пшеница), капуста очищенная (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), лук порей (пшеница), масло аб (пшеница), соль, пшеница (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), соль йодированная пшеница (пшеница)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пшеница (пшеница), чай, кг (пшеница)	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.)			37-00
Итого за день			37-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Стороной повар

ООО "Русский торговый дом"

Руководитель
обслуживания
г. Кумены
П.И.Т. КУМЕНЫ

Н.В. Гасникова

28.02.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш из бескостного мяса кур (пшеница), лук очищенный (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), пошинная пшеница, кг (пшеница), мука пшеница, соль йодированная пшеница (пшеница)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 каша рисовая, пшеница, соль йодированная пшеница (пшеница), масло сливочное пшеница (пшеница)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пшеница (пшеница), чай, кг (пшеница)	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)			94-00
Итого за день			94-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Стороной повар

ООО "Русский торговый дом"

Руководитель
обслуживания
г. Кумены
П.И.Т. КУМЕНЫ

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпечка), лук зеленый (выпечка), морковь очищенная (выпечка), масло подсолнечное: 40 (выпечка), томатный соус, 40 (выпечка), мука пшеница: 10 (выпечка), соль безйодированная 0,05 (выпечка)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 каша рисовая, вода: (выпечка), соль безйодированная 0,05 (выпечка), масло растительное 100 (выпечка)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар: 0,05 (выпечка), чай: 10 (выпечка)	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
200	Яблоки свежие шт	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-646, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95	94-00
Итого за день		Калорийность-646, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95	94-00

1. **UNIVERSITY OF CALIFORNIA**
 2. **LIBRARY**
 3. **100 CALIFORNIA AVENUE**
 4. **BERKELEY, CALIF. 94720**

Consent to publish

ООО "Вулкан-инструменталь" и др.

Н.В. Гасникова

28.02.2025

(КОГОВУ СШ ПТ КУМЕНА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	за 100 г (калорийность (к), углеводы (г), липиды (г), белки (г), жиры (г), элементы (мг))	Стоимость питания (руб)
	Обед		
100	Винегрет овощной 100 картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль, сахар-песок, сметана, майонез, соевый соус, горчица	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	31-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (вымытый), капуста квашенная (вымытая), морковь очищенная (вымытая), лук репчатый (вымытый), лук порей (вымытый), фасоль (вымытая), мясо цб (вымытая), зелень, курица (вымытая), масло подсолнечное, кг (вымытая), соль (вымытая) вес (вымытая)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	Куры запеченные (голень) 100 мясо цб 1 (вымытая) (запеченная), масло подсолнечное, кг (вымытая), соль (вымытая) вес (вымытая), перец черный молотый, кг (вымытая)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия сухие в фасовке, соль (вымытая) вес (вымытая), масло подсолнечное, кг (вымытая), соус (вымытая) вес (вымытая)	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный 30 помидоры свежие, кг (вымытая), морковь очищенная (вымытая), мясо свиное (вымытая), лук репчатый (вымытая), лук порей (вымытая), чеснок (вымытая), соль (вымытая), сахар (вымытая), масло подсолнечное, кг (вымытая)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар (вымытая), чай, кг (вымытая)	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	Калорийность-862, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-93	157-00
	Итого за день	Калорийность-862, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-93	157-00

Кандидат
приглашаем
в соответствии
с Т. 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844

CONCLUSIONS

S. TUCKER-ROSETHAMER

Н.В. Гасникова

