

**(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак (СВО)</u></b>			
50	<b>Омлет натуральный 50</b> <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд унак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	<b>25-00</b>
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	<b>47-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак (СВО)</b>		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	<b>84-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	<b>84-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Н.В. Гасникова

**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ (только 37руб.))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Обед (только 37руб.)</u></b>			
	<b>Щи из свежей капусты с</b>		
250	<b>картофелем на курином бульоне 250</b>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	<b>23-00</b>
	<small>капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес., кг (школы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>		
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
	<small>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</small>		
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед (только 37руб.)</b>		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	<b>38-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-285, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	<b>38-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак (овз+инв.)</u></b>			
50	<b>Омлет натуральный 50</b> <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	<b>25-00</b>
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	<b>47-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак (овз+инв.)</b>		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	<b>84-00</b>
<b><u>Обед (овз+инв.)</u></b>			
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250</b> <i>капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес., кг (школы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	<b>23-00</b>
120	<b>Тефтели 120гр(цех)</b> <i>тефтели60гр(цех), масло подсолнечное, кг (школы)</i>	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7	<b>66-00</b>
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	<b>12-00</b>
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, кг (школы), морковь очищенная (школы), масло сливочное вес. (школы), мука вес. (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы), сахар вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	<b>5-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед (овз+инв.)</b>		Калорийность-620, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-90	<b>121-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 219, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-162	<b>205-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Н.В. Гасникова

**(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
30	<b>Горошек зеленый (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>12-00</b>
250	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250</b> <i>капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес., кг (школы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	<b>23-00</b>
120	<b>Тефтели 120гр(цех)</b> <i>тефтели 60гр(цех), масло подсолнечное, кг (школы)</i>	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7	<b>66-00</b>
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	<b>12-00</b>
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, кг (школы), морковь очищенная (школы), масло сливочное вес. (школы), мука вес. (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы), сахар вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	<b>5-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-627, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-91	<b>133-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-627, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-91	<b>133-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно-  
го учреждения



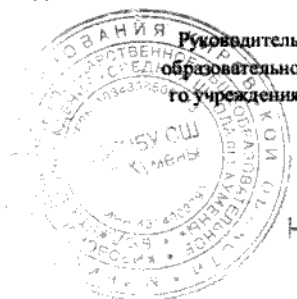
**(КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Омлет натуральный 50</b> <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	<b>25-00</b>
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	<b>47-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	<b>84-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	<b>84-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

\_\_\_\_\_



Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

\_\_\_\_\_

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
90	<b>Бифштекс с овощами и сыром</b> <i>булочки из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	<b>73-00</b>
	<b>Итого за</b>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	<b>73-00</b>
	<b>Итого за день</b>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	<b>73-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар



Н.В. Гасникова