

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	м. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумы хлеб пшеничный 9.45 (кумы), повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 каша ячневая (каша), молоко (молоко), сахар-песок, масло сливочное (масло), соль (соль), специи (специи)	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 чай (чай), сахар (сахар)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы хлеб пшеничный (хлеб)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)			55-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель (картофель), макароны (макароны), куриный бульон (бульон), лук (лук), морковь (морковь), соль (соль), специи (специи)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 свинина (свинина), картофель (картофель), морковь (морковь), лук (лук), соль (соль), специи (специи)	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 чай (чай), сахар (сахар)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы хлеб пшеничный (хлеб)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумы хлеб ржано-пшеничный (хлеб)	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (овз+инв.)			109-00
Итого за день			164-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картамиСторож
пожарРуководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

05.03.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	м. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель (картофель), макароны (макароны), куриный бульон (бульон), лук (лук), морковь (морковь), соль (соль), специи (специи)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
200	Чай с сахаром 200 чай (чай), сахар (сахар)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы хлеб пшеничный (хлеб)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумы хлеб ржано-пшеничный (хлеб)	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)			33-00
Итого за день			33-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картамиСторож
пожарРуководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

05.03.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	м. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумы хлеб пшеничный 9.45 (кумы), повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 каша ячневая (каша), молоко (молоко), сахар-песок, масло сливочное (масло), соль (соль), специи (специи)	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 чай (чай), сахар (сахар)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы хлеб пшеничный (хлеб)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)			55-00
Итого за день			55-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картамиСторож
пожарРуководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	м. щем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены хлеб пшеничный 0.45 Кумены, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 молочная заварка, сахар, ванилин, масло сливочное, соль, дозирование с помощью чайной ложки	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 чай (зеленый), сахар (песок)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
Итого за день		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептуройСтороной
поварРуководитель
образовательной
организации

Н.В. Гасникова

05.03.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	м. щем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат картофельный с сельдью 100 картофель, сельдь, лук, растительное масло, соль, дозирование с помощью чайной ложки	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13	37-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель, лук, морковь, макароны, куриный бульон, соль, дозирование с помощью чайной ложки	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 свинина, картофель, морковь, лук, растительное масло, соль, дозирование с помощью чайной ложки	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 чай (зеленый), сахар (песок)	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-942, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-98	146-00
Итого за день		Калорийность-942, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-98	146-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептуройСтороной
поварРуководитель
образовательной
организации

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	мг. цем. (мкг), белок (г), углеводы (г), липиды (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
130	Салат Добрая беседа порционный салатный (салат), салат с овощами (салат), салат с мясом (салат), салат с грибами (салат), салат с сыром (салат), салат с фруктами (салат), салат с овощами и мясом (салат), салат с овощами и сыром (салат), салат с овощами и фруктами (салат), салат с овощами и мясом и сыром (салат), салат с овощами и мясом и фруктами (салат), салат с овощами и мясом и сыром и фруктами (салат)		—
90	Биштекс с грибами и сыром 90 (цех) (биштекс с грибами и сыром (фарш), фарш из говядины, из свинины, из курицы, из рыбы)	Калорийность-340, Белок-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00
Итого за Углеводы-7			85-00
Итого за день Калорийность-340, Белок-19, Жиры-26, Углеводы-7			85-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептурой

Сиротин
новар



Н.В. Гасникова