

07.03.2025

07.03.2025

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. бел. (г/100г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Наггетсы куриные 100(цех) курица филе, картофель, лук, майонез, масло растительное, соль, специи, мука пшеничная	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка, молоко, масло сливочное, соль, сахар, ванилин, корица	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный помидоры, лук, чеснок, морковь, специи, майонез, масло растительное, соль, специи, мука пшеничная	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 чай, сахар, вода	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 яблоки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-821, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-96	102-00
Итого за день		Калорийность-821, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-96	102-00

Класс
протокола
исследования
с пометками

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский персонал дом"

07.03.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. бел. (г/100г), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат Школьный 100 огурцы, помидоры, лук, майонез, специи, соль	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	27-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель, морковь, лук, специи, майонез, консервы рыбные, соль, специи, мука пшеничная	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
90	Голубцы ленивые(цех) фарш, капуста, лук, специи, майонез, соль, специи, мука пшеничная	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 рис, молоко, масло сливочное, соль, сахар, ванилин, корица	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный 30 помидоры, лук, чеснок, морковь, специи, майонез, масло растительное, соль, специи, мука пшеничная	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) яблоки, сахар, вода	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-990, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-135	151-00
Итого за день		Калорийность-990, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-135	151-00

Класс
протокола
исследования
с пометками

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

