

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	м. ден. (искл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены сметаной 0,47 жирности, сыр 0-тигидный (искл.)	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 пшеница универсально-крупчатая (искл.) и вода, сахар, масло сливочное (искл.)	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром чай (искл.), сахар (искл.), лимон (искл.)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / КЧХК пшеница универсально-крупчатая (искл.)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)			67-00
Обед (овз+инв.)			
250	Рассольник Ленинградский 250 картофель (искл.), свекла (искл.), капуста (искл.), морковь (искл.), лук (искл.), огурцы (искл.), помидоры (искл.), яйца (искл.), сметана (искл.), майонез (искл.), уксус (искл.), соль (искл.), перец (искл.), чеснок (искл.), зелень (искл.)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 свинина (искл.), картофель (искл.), морковь (искл.), лук (искл.), сметана (искл.), майонез (искл.), уксус (искл.), соль (искл.), перец (искл.), чеснок (искл.), зелень (искл.)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия (искл.), вода (искл.)	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста (искл.), сахар (искл.), соль (искл.), перец (искл.), чеснок (искл.), зелень (искл.)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки (искл.), изюм (искл.), сахар (искл.), вода (искл.)	Калорийность-68, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржанопшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-11	3-00
Итого за Обед (овз+инв.)			126-00
Итого за день			193-00

Всего
приготовлено
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
организации
по управлению

Н.В. Гасникова

10.03.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	м. ден. (искл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Рассольник Ленинградский 250 картофель (искл.), свекла (искл.), капуста (искл.), морковь (искл.), лук (искл.), огурцы (искл.), помидоры (искл.), яйца (искл.), сметана (искл.), майонез (искл.), уксус (искл.), соль (искл.), перец (искл.), чеснок (искл.), зелень (искл.)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки (искл.), изюм (искл.), сахар (искл.), вода (искл.)	Калорийность-68, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржанопшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-11	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)			46-00
Итого за день			46-00

Всего
приготовлено
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
организации
по управлению

Н.В. Гасникова

10.03.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	м. ден. (искл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены сметаной 0,47 жирности, сыр 0-тигидный (искл.)	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 пшеница универсально-крупчатая (искл.) и вода, сахар, масло сливочное (искл.)	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром чай (искл.), сахар (искл.), лимон (искл.)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены пшеница универсально-крупчатая (искл.)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)			67-00
Итого за день			67-00

Всего
приготовлено
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
организации
по управлению

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (искл), белки (г), углеводы (г), жиры (г) (мл), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <i>хлеб пшеничный 0,45 (искл), сыр в-творожный 10г/10г</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <i>каша пшеничная 220г/10г, молоко 10г/10г, сахар 10г/10г, масло сливочное 10г/10г, соль 10г/10г, специи 10г/10г</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>чай 10г/10г, сахар 10г/10г, лимон 10г/10г, вода 10г/10г</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Сок фруктовый 0,2 <i>сок фруктовый 0,2 (искл)</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак			67-00
Итого за день			67-00

Копия
при наличии
в соответствии
с гос. стандартом

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

10.03.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (искл), белки (г), углеводы (г), жиры (г) (мл), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гаршировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	12-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <i>картофель 250г/10г, морковь 10г/10г, лук 10г/10г, капуста 10г/10г, лук 10г/10г, специи 10г/10г, соль 10г/10г, вода 10г/10г</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 <i>мясо 90г/10г, яйцо 10г/10г, масло 10г/10г, специи 10г/10г</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия 150г/10г, соус 10г/10г, специи 10г/10г, соль 10г/10г, вода 10г/10г</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный <i>томатный соус 30г/10г, специи 10г/10г, соль 10г/10г, вода 10г/10г</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма <i>яблоки 200г/10г, сахар 10г/10г, вода 10г/10г, специи 10г/10г</i>	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			138-00
Итого за день			138-00

Копия
при наличии
в соответствии
с гос. стандартом

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова