

[illegible]

**СИЗНТ КУМЕНЬ**

1403.2025

| Выпуск | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ж. бел. (г), жиры (г), углеводы (г)<br>клетчатки (мг), минеральных веществ (мг) | Стоимость питания (руб.) |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|        | <b>Обед (только 37руб.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                 |                          |
| 250    | <b>Суп из овощей на курином бульоне 250</b><br><small>картофель очищенный (сырой) - 100г; морковь очищенная (сырая) - 100г; лук репчатый (сырой) - 100г; капуста белокочанная (сырая) - 100г; фасоль стручковая (замороженная) - 100г; чеснок - 10г; соль - 10г; перец черный молотый - 10г; масло растительное - 10г; вода - 10л.</small> | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4,<br>Углеводы-11                               | 25-00                    |
| 200    | <b>Чай с сахаром 200</b><br><small>сахар мел. (сырец), чай, вода (сырье)</small>                                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-41, Углеводы-10                                                    | 5-00                     |
| 30     | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                           | 4-00                     |
| 30     | <b>Хлеб ржанопшеничный /Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                           | 3-00                     |
|        | <b>Итого за Обед (только 37руб.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-48                               | 37-00                    |
|        | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5,<br>Углеводы-48                               | 37-00                    |

**ОБУСТІН** нгм КУМЕНА

14.03.2025

| Выход (г) | Наименование блюда                                                                                                                                                                                              | за. нем. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г)<br>витамины (мг), минералы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|           | <b>Завтрак (СВО)</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |                         |
| 100       | Гуляш из мяса кур 60/40                                                                                                                                                                                         | Калорийность-192, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-3                                    | 63-00                   |
|           | <i>сметаной и соусом (салат), курица отварная (салат), гарнир картофельный (салат), салат овощной (салат), салат из капусты, помидоров, огурцов, лука (салат), салат из капусты, салат из картофеля (салат)</i> |                                                                                    |                         |
| 150       | Каша рисовая рассыпчатая 150                                                                                                                                                                                    | Калорийность-368, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40                                     | 19-00                   |
|           | <i>сметаной, маслом (салат), салат из картофеля (салат), салат из капусты (салат)</i>                                                                                                                           |                                                                                    |                         |
| 200       | Чай с сахаром 200                                                                                                                                                                                               | Калорийность-41, Углеводы-10                                                       | 5-00                    |
|           | <i>сахаром (салат), чай, из фруктов</i>                                                                                                                                                                         |                                                                                    |                         |
| 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                    |
|           | <b>Итого за Завтрак (СВО)</b>                                                                                                                                                                                   | Калорийность-573, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-80                                   | 94-00                   |
|           | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                            | Калорийность-573, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-80                                   | 94-00                   |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
«КОГОЛУСИН»**

ОГРН 1084306793

ИНН 4314063793

Кировская область • Судакский район • Усть-Ишимское сельское поселение

Н.В. Гасникова

## (КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

| Выход (г)                                                                                                                                                                                                                                                | Наименование блюда            | мг. ш.м. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), минералы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                               |                                                                           |                         |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                      | Гуляши из мяса кур 60/40      | Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14,<br>Углеводы-3                        | 63-00                   |
| <small>гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпечка), лук очищенный и вымытый, морковь очищенная и вымытая, масло подсолнечное, из (выпечка), картофельная мука, из (выпечка), мука пшеничная выс. кл. (выпечка), соль добавочная из (выпечка)</small> |                               |                                                                           |                         |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                      | Каша рисовая рассыпчатая 150  | Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-40                         | 19-00                   |
| <small>каша рисовая, из (выпечка), соль добавочная из (выпечка), масло сливочное из (выпечка)</small>                                                                                                                                                    |                               |                                                                           |                         |
| 200                                                                                                                                                                                                                                                      | Чай с сахаром 200             | Калорийность-41, Углеводы-10                                              | 5-00                    |
| <small>сахар из (выпечка), чай, из (выпечка)</small>                                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                           |                         |
| 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,<br>Углеводы-15                          | -                       |
| <small>яблоки из сорта «С.Облагоденский» де "Солнечный" сорт, из (выпечка), масло сливочное, из (выпечка), мука пшеничная выс. кл. (выпечка)</small>                                                                                                     |                               |                                                                           |                         |
| Итого за Завтрак                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                                                                           | 94-00                   |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                            |                               |                                                                           | 94-00                   |

Блюда  
претензий  
не имеют  
с тех пор

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

14.03.2025

## (КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

| Выход (г)                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Наименование блюда                   | мг. ш.м. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), минералы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |                                                                           |                         |
| 100                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Винегрет овощной 100                 | Калорийность-65, Белки-3, Жиры-3,<br>Углеводы-8                           | 31-00                   |
| <small>картофель очищенный (выпечка), морковь очищенная (выпечка), огурцы свежие из (выпечка), соевый соус из (выпечка), лук очищенный и вымытый, масло подсолнечное, из (выпечка), соль добавочная из (выпечка), картофельная мука, из (выпечка), мука пшеничная выс. кл. (выпечка)</small> |                                      |                                                                           |                         |
| 250                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Суп из овощей на курином бульоне 250 | Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5,<br>Углеводы-11                         | 25-00                   |
| <small>картофель очищенный (выпечка), морковь очищенная (выпечка), лук очищенный и вымытый, лук порей (выпечка), масло сливочное из (выпечка), куриный бульон, из (выпечка), соль добавочная из (выпечка)</small>                                                                            |                                      |                                                                           |                         |
| 90                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Тефтели 90г(цех)                     | Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7,<br>Углеводы-7                          | 66-00                   |
| <small>фарш (выпечка), масло подсолнечное, из (выпечка)</small>                                                                                                                                                                                                                              |                                      |                                                                           |                         |
| 150                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Картофельное пюре 150                | Калорийность-167, Белки-4, Жиры-6,<br>Углеводы-24                         | 24-00                   |
| <small>картофель очищенный (выпечка), молоко, из (выпечка), масло сливочное из (выпечка), соль добавочная из (выпечка)</small>                                                                                                                                                               |                                      |                                                                           |                         |
| 200                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Чай с сахаром 200                    | Калорийность-41, Углеводы-10                                              | 5-00                    |
| <small>сахар из (выпечка), чай, из (выпечка)</small>                                                                                                                                                                                                                                         |                                      |                                                                           |                         |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |                                                                           | 158-00                  |
| Итого за день                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |                                                                           | 158-00                  |

Блюда  
претензий  
не имеют  
с тех пор

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

