

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Шницель (цех) 90 мясо выделочное, кг (шницель), шницель из свиного (шницель)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с антиоксидантами, содержащимися в натуре	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 томатная паста, кг (шницель), морозко очищенный (шницель), масло сливочное выс. (шницель), лук репчатый (шницель), масло выделочное, кг (шницель), соль йодированная выс. (шницель), сахар выс. (шницель), лавровый лист (шницель), кг (шницель)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (шницель), чай, кг (шницель)	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржанно-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак			95-00
Итого за день			95-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

26.03.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат "Студенческий" 100 картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, майонез выделочный, мясо выделочное, соль йодированная с антиоксидантами, содержащимися в натуре	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	20-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 картофель, морковь (шницель), капуста белокочанная (шницель), лук репчатый (шницель), сельдерей (шницель), морковь очищенная (шницель), свекла (шницель), лук репчатый (шницель), куриный бульон, выс. (шницель), мясо выделочное, кг (шницель), соль йодированная выс. (шницель)	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
90	Котлеты Особые(цех) мясо выделочное, кг (шницель), котлеты особые из куриного мяса (шницель)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, выс. (шницель), соль йодированная выс. (шницель), масло сливочное выс. (шницель)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (шницель), морозко очищенный (шницель), масло сливочное выс. (шницель), лук репчатый (шницель), масло выделочное, кг (шницель), соль йодированная выс. (шницель), сахар выс. (шницель), лавровый лист (шницель), кг (шницель)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм выс. (шницель), сахар выс. (шницель), лимонная кислота, кг (шницель)	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржанно-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед			148-00
Итого за день			148-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

26.03.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Салат Ананас масса 1 килограмм (грубого), майонез, салат листочковый, огурцы, ананасы консервированные 10,540, сахар-песок пищевой, соль йодированная с повышенным содержанием йода	Калорийность-220, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-24	44-00
90	Бифитекс с грибами и сыром 90 (цех) бифитекс с грибами и сыром (филей), масло подсолнечное, не (жирное), майонез из (жирное)	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00
150	Капуста жареная капуста, лук репчатый, масло сливочное (безводное), соль йодированная с повышенным содержанием йода, перец черный молотый	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10	28-00
Итого за			157-00
Итого за день			157-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Сторожик

Руководитель
образовательного
учреждения



(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, кг (шницель), гарнир из картофеля (шницель)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, мясо свиное вырезка обжаренная, соль йодированная с перцем жгучим содержание сахара	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный помидоры свежие, кг (шницель), морковь очищенная (шницель), мясо свиное вырезка обжаренная, лук репчатый (шницель), лук очищенный (шницель), масло поджаренное, кг (шницель), соль йодированная с перцем жгучим, сахар вес. (шницель), лимон (шницель), кг (шницель)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шницель), чай, кг (шницель)	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)			95-00
Обед (овз+инв.)			
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 картофель очищенный (шницель), курица свиные вырезка, кг (шницель), морковь очищенная (шницель), свекла вес. кг (шницель), лук очищенный (шницель), капуста квашеная, кг (шницель), масло поджаренное, кг (шницель), соль йодированная с перцем жгучим	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) ягоды вес. (шницель), сахар вес. (шницель), лимонный сок (шницель), кг (шницель)	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (овз+инв.)			46-00
Итого за день			141-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский паровой дом"

26.03.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 картофель очищенный (шницель), курица свиные вырезка, кг (шницель), морковь очищенная (шницель), свекла вес. кг (шницель), лук очищенный (шницель), капуста квашеная, кг (шницель), масло поджаренное, кг (шницель), соль йодированная с перцем жгучим	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 сахар-песок, ягоды, кг (шницель) лимонный сок	Калорийность-78, Углеводы-14	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)			46-00
Итого за день			46-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский паровой дом"

26.03.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, кг (шницель), гарнир из картофеля (шницель)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, мясо свиное вырезка обжаренная, соль йодированная с перцем жгучим содержание сахара	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный помидоры свежие, кг (шницель), морковь очищенная (шницель), мясо свиное вырезка обжаренная, лук репчатый (шницель), лук очищенный (шницель), масло поджаренное, кг (шницель), соль йодированная с перцем жгучим, сахар вес. (шницель), лимон (шницель), кг (шницель)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шницель), чай, кг (шницель)	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак (СВО)			95-00
Итого за день			95-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский паровой дом"