

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Кура жареная (бедро) 100	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	78-00
Итого за день Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23			78-00
Итого за день Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23			78-00

Класс
применения
в соответствии
с рецептурой

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Гуляши из мяса кур 60/40	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
гуляш куриный из бескостного мяса кур (шкотов), лук очищенный (шкотов), морковь очищенная (шкотов), масло подсолнечное кг (шкотов), томатная паста кг (шкотов), мука пшеничная выс. сорт (шкотов), соль йодированная выс. сорт (шкотов)			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
каша рисовая, выс. сорт (шкотов), соль йодированная выс. сорт (шкотов), масло сливочное выс. сорт (шкотов)			
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
сахар выс. сорт (шкотов), чай, кг (шкотов)			
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
200	Яблоки свежие ит	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
яблоки и яблоки и-с обработкой для "поблизости" за морозом, магазинный замороженный, масло сливочное выс. сорт (шкотов)			
Итого за Завтрак		Калорийность-635, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95	94-00
Итого за день		Калорийность-635, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95	94-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептурой

Старший повар

Руководитель
образовательной
группы

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

28.03.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
60	Капуста морская (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	32-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
картофель очищенный (шкотов), капуста очищенная (шкотов), морковь очищенная (шкотов), лук очищенный (шкотов), лук порей (шкотов), морковь (шкотов), мясо цып (бедра, голень, крылья) (шкотов), масло подсолнечное, кг (шкотов), соль йодированная выс. сорт (шкотов)			
100	Куры запеченные (голень) 100	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
мясо цып 2 категории (шкотов), масло подсолнечное, кг (шкотов), соль йодированная выс. сорт (шкотов), перец черный молотый, кг (шкотов)			
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
макаронные изделия грунго и фактюре, соль йодированная с йодом, магазинный замороженный, масло сливочное выс. сорт (шкотов)			
30	Соус томатный 30	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
помидоры свежие, кг (шкотов), морковь очищенная (шкотов), масло сливочное выс. сорт (шкотов), мука пшеничная выс. сорт (шкотов), лук очищенный (шкотов), масло подсолнечное, кг (шкотов), соль йодированная выс. сорт (шкотов), сахар выс. сорт (шкотов), перец черный, кг (шкотов)			
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
сахар выс. сорт (шкотов), чай, кг (шкотов)			
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		Калорийность-802, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-87	158-00
Итого за день		Калорийность-802, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-87	158-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептурой

Старший повар

Руководитель
образовательной
группы

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ нгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпекать), лук очищенный (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло подсолнечное, не (выпекать), помидоры нарезанные, не (выпекать), чеснок свежий (выпекать), соль йодированная свежая (выпекать)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, свежая (выпекать), соль йодированная свежая (выпекать), масло сливочное свежее (выпекать)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар свежий (выпекать), чай, не (выпекать)	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.)		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (выпекать), капуста очищенная (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), порridge желтый (выпекать), мясо цб (белое, голень, крылья) (выпекать), масло подсолнечное, не (выпекать), соль йодированная свежая (выпекать)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар свежий (выпекать), чай, не (выпекать)	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 Обед (овз+инв.)		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
Итого за день		Калорийность-829, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-128	131-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торгашей дом"

28.03.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (выпекать), капуста очищенная (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), порridge желтый (выпекать), мясо цб (белое, голень, крылья) (выпекать), масло подсолнечное, не (выпекать), соль йодированная свежая (выпекать)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар свежий (выпекать), чай, не (выпекать)	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 Обед (только 37руб.)		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
Итого за день		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торгашей дом"

28.03.2025

(КОГОВУ СШ нгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпекать), лук очищенный (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло подсолнечное, не (выпекать), помидоры нарезанные, не (выпекать), чеснок свежий (выпекать), соль йодированная свежая (выпекать)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, свежая (выпекать), соль йодированная свежая (выпекать), масло сливочное свежее (выпекать)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар свежий (выпекать), чай, не (выпекать)	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)		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Итого за день		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова