

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Омлет натуральный 50 яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид улак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (шкалы), лимон вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Яблоки свежие шт бублики из муки в-с обогащенные дп "любимая" заморож., мелкое пастеризованное, масло подсолнечное дп	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак			84-00
Итого за день			84-00

Блюда
приготовлены
и соответствуют
с тек.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

Н.В. Гасникова

31.03.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 капуста очищенная (шкалы), картофель очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), сметана вес., кг (шкалы), мясо цб (бедра, окорок, тушка) (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
90	Тефтели 90гр(цех) тефтели 50гр(цех), масло подсолнечное, кг (шкалы)	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7	66-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (шкалы), морковь очищенная (шкалы), масло сливочное вес. (шкалы), мука вес. (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), сахар вес. (шкалы), лист лавровый, кг (шкалы)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (шкалы), лимон вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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			133-00
Итого за день			133-00

Блюда
приготовлены
и соответствуют
с тек.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

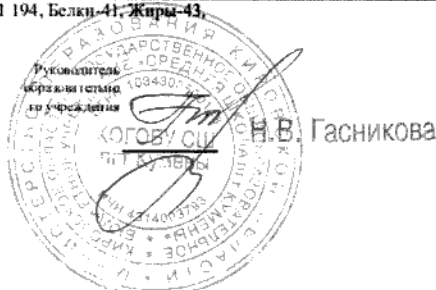
Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
50	Омлет натуральный 50 мало диетическое, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в инд упак, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 макаронные изделия группы а фигурные, сыр в-тиродый детский, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (школа), лимон вес. (школа), чай, кг (школа)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	84-00
Обед (овз+инв.)			
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 капуста очищенная (школа), картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), сметана вес., кг (школа), мясо цб (бедро, лопатка, тушка) (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
90	Тефтели 90гр(цех) тефтели 50гр(цех), масло подсолнечное, кг (школа)	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7	66-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (школа), морковь очищенная (школа), масло сливочное вес. (школа), мука вес. (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа), сахар вес. (школа), лист лавровый, кг (школа)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (школа), лимон вес. (школа), чай, кг (школа)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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-606, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-90	121-00
Итого за день		Калорийность-1194, Белки-41, Жиры-43, Углеводы-162	205-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар



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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 капуста очищенная (шкаты), картофель очищенный (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), сметана вес. кг (шкаты), мясо цб (бедро, голень, тушка) (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты)	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (шкаты), лимон вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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-271, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	38-00
Итого за день		Калорийность-271, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-46	38-00

Блюда
приготовлены
и соответствуют
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

31.03.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
50	Омлет натуральный 50 яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шд упак, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное шд	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (шкаты), лимон вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	84-00
Итого за день		Калорийность-588, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-72	84-00

Блюда
приготовлены
и соответствуют
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова