

(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	Комлеты Особые(цех) <i>масло подсолнечное, кг (школа), комлеты особые из куриных окорочков</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное облагодотворенное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный 30 <i>помидорная 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)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром <i>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</i>	Калорийность-36, Углеводы-9	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		Калорийность-634, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-85	87-00
Итого за день		Калорийность-634, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-85	87-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

03.04.2025

(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			
60	Салат из моркови <i>салат из моркови, масло подсолнечное, кг (школа)</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	20-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свиная окорок (школа), 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), томатная паста, кг (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
120	Гуляш из свинины 80/40 <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное для жарки, томат-паста, мука высшего сорта облагодотворенная, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	68-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное облагодотворенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</i>	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		Калорийность-872, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-108	140-00
Итого за день		Калорийность-872, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-108	140-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (овз+инв.)</u>			
90	Котлеты Особые(цех) <i>масло подсолнечное, из (шкаты), котлеты особые из куриных окорочков</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное абсолютное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный <i>томатная паста, из (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес (шкаты), мука вес (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, из (шкаты), соль йодированная: вес (шкаты), сахар вес (шкаты), лист лавровый, из (шкаты)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес (шкаты), чай, из (шкаты)</i>	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-638, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-86	87-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свиная окорок (шкаты), капуста очищенная (шкаты), картофель очищенный (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), сметана вес, из (шкаты), мясо цб (бедро, голень, тушка) (шкаты), масло подсолнечное, из (шкаты), томатная паста, из (шкаты), сахар вес (шкаты), соль йодированная вес (шкаты)</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес (шкаты), чай, из (шкаты)</i>	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-287, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-50	37-00
Итого за день		Калорийность-925, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-136	124-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

а

Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(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	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 пюре картофельное (шквал), капуста квашенная (шквал), картофель очищенный (шквал), морковь очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), сметана вес., кг (шквал), мясо цб (бедро, голень, тушка) (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), томатная паста, кг (шквал), сахар вес. (шквал), соль йодированная вес. (шквал)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шквал), чай, кг (шквал)	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.)			37-00
Итого за день			37-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

Н.В. Гасникова

03.04.2025

(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)			
90	Котлеты Особые(цех) мясо подсолнечное, кг (шквал), котлеты особые из куриных окорочков	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обжарочное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (шквал), морковь очищенная (шквал), масло сливочное вес. (шквал), мука вес. (шквал), лук очищенный (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), соль йодированная вес. (шквал), сахар вес. (шквал), лист лавровый, кг (шквал)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шквал), чай, кг (шквал)	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)			87-00
Итого за день			87-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

Н.В. Гасникова