

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <i>хлеб пшеничный 1с обогащенный от формовой, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	<b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	35-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-84	67-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-84	67-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

06.11.2024

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат Степной 100</b> <i>картофель очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), огурцы соленые вес, кг (шкалы), лук очищенный (шкалы), горошек зеленый (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), сахар вес. (шкалы), лимонная кислота, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</i>	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	26-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b> <i>картофель очищенный (шкалы), крупа горох вес. (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), мясо цб I категории (гален), соль йодированная вес. (шкалы)</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	<b>Шницель (цех) 90</b> <i>масло подсолнечное, кг (шкалы), шницель из свинины (шкалы)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <i>крупа рисовая, вес. (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), масло сливочное вес. (шкалы)</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	<b>Соус томатный</b> <i>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)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b> <i>изюм вес. (шкалы), сахар вес. (шкалы), лимонная кислота, кг (шкалы)</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 019, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-144	153-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 019, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-144	153-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

## (\*КОГОбУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>*Индивидуальное меню</b>			
230	<b>Щи из свежей капусты с картофелем 230</b> <small>капуста очищенная (шквалы), картофель очищенный (шквалы), морковь очищенная (шквалы), лук очищенный (шквалы), сметана вес. кг (шквалы), масло подсолнечное, кг (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы)</small>	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	=
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	=
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	=
200	<b>*Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) б/сахара</b> <small>изюм вес. (шквалы), лимонная кислота, кг (шквалы)</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	=
<b>Итого за *Индивидуальное меню</b>		Калорийность-357, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68	=
<b>Итого за день</b>		Калорийность-357, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68	=

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

06.11.2024

## (КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак (овз+инв.)</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дт формовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	<b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	35-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (шквалы), чай, кг (шквалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Завтрак (овз+инв.)</b>		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-84	67-00
<b>Обед (овз+инв.)</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b> <small>картофель вес. (шквалы), крупа горох вес. (шквалы), морковь вес. (шквалы), лук вес. (шквалы), масло подсолнечное, кг (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы)</small>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	21-00
200	<b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b> <small>изюм вес. (шквалы), сахар вес. (шквалы), лимонная кислота, кг (шквалы)</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед (овз+инв.)</b>		Калорийность-438, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-80	40-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-991, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-164	107-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

Н.В. Гасникова

**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ (37))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед (только 37руб.)</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250</b> <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории (сален), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед (только 37руб.)</b>		Калорийность-353, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	33-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-353, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	33-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

Н.В. Гасникова  
06.11.2024

**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак (СВО)</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп фармовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	<b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	35-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Завтрак (СВО)</b>		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-84	67-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-553, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-84	67-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

Н.В. Гасникова