

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех) масло подсолнечное, кг (пищевые), наггетсы куриные с сыром	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное высшего качества, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (пищевые), морковь очищенная (пищевые), масло сливочное выс. (пищевые), мука выс. (пищевые), лук очищенный (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые), сахар выс. (пищевые), лист лавровый, кг (пищевые)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (пищевые), чай, кг (пищевые)	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
200	Сок фруктовый 0,2 апельс. концентрат, пищевые добавки	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 014, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-232	102-00
Итого за день		Калорийность-1 014, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-232	102-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

04.04.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
101	Салат Школьный 100 салат выс. (пищевые), огурцы свежие выс. (пищевые), морковь свежая (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), лук выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	27-00
249	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (пищевые), консервы рыбные (пищевые), морковь очищенная (пищевые), лук очищенный (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
90	Бифитекс с овощами и сыром бифитекс из мяса в-с обалоченный для "любителя" заморож., лук свежий замороженный, масло подсолнечное выс.	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	70-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые), масло сливочное выс. (пищевые)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный 30 томатная паста, кг (пищевые), морковь очищенная (пищевые), масло сливочное выс. (пищевые), мука выс. (пищевые), лук очищенный (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые), сахар выс. (пищевые), лист лавровый, кг (пищевые)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм выс. (пищевые), сахар выс. (пищевые), лимонная кислота, кг (пищевые)	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		Калорийность-1 032, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-174	163-00
Итого за день		Калорийность-1 032, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-174	163-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

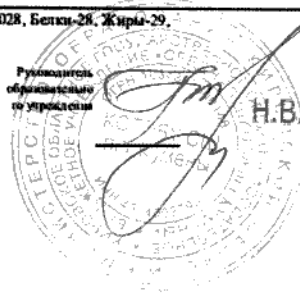
Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
90	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех) масло подсолнечное, кг (шкаты), наггетсы куриные с сыром	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с микроэлементами поваренная	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес (шкаты), уксус очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес (шкаты), сахар вес (шкаты), лавровый, кг (шкаты)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес (шкаты), чай, кг (шкаты)	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-644, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-91	102-00
Обед (овз+инв.)			
249	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (шкаты), консервы рыбные (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес (шкаты)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм вес (шкаты), сахар вес (шкаты), лимонная кислота, кг (шкаты)	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.)		Калорийность-384, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-74	42-00
Итого за день		Калорийность-1 028, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-165	144-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Сваренный повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
249	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (шкаты), консервы рыбные (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 сахар-песок, изюм, 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.)		Калорийность-326, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-55	42-00
Итого за день		Калорийность-326, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-55	42-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

04.04.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех) масло подсолнечное, кг (шкаты), наггетсы куриные с сыром	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное обжаренное, соль йодированная с натрием, сахар-песок	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты), мука вес. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лимонный сок (шкаты)	Калорийность-34, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)	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-644, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-91	102-00
Итого за день		Калорийность-644, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-91	102-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

Н.В. Гасникова