

(КОГБУ СШ пгт КУМЕНИ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, кг (выпек), натерто из сыров (шкаты)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обжаренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (выпек), морковь очищенная (натер), масло сливочное вес. (выпек), лук вес. (выпек), лук очищенный (выпек), масло подсолнечное, кг (выпек), соль йодированная вес. (выпек), сахар вес. (выпек), лимон лимонный, кг (выпек)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (выпек), чай, кг (выпек)	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-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель, порок куриный, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное др, масло иб 1 натертое пшеница (блюда, выпек), соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) ягоды вес. (выпек), сахар вес. (выпек), лимонная кислота, кг (выпек)	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-438, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-80	40-00
Итого за день		Калорийность-1 128, Белки-38, Жиры-32, Углеводы-171	135-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Старший повар



Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Шницель (цех) 90 масло подсолнечное, кг (выпекать), начинка из свинины (мякоть)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное обжаривание, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 томатный паста, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное вес. (выпекать), лук вес. (выпекать), лук очищенный (выпекать), лук не поджаривать, кг (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), сахар вес. (выпекать), лист лавровый, кг (выпекать)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (выпекать), чай, кг (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		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

09.04.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат картофельный с сельдью 100 картофель, сельдь м/с, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-13	37-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (выпекать), крупа соевая вес. (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), масло др 1 категория (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
100	Наггетсы куриные 100(цех) курица наггетсный вес. (выпекать), яйцо куриное, шт. (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), наггетсы куриные (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), мука вес. (выпекать)	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, вес. (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), масло сливочное вес. (выпекать)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный томатный паста, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное вес. (выпекать), лук вес. (выпекать), лук очищенный (выпекать), лук не поджаривать, кг (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), сахар вес. (выпекать), лист лавровый, кг (выпекать)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) ягоды вес. (выпекать), сахар вес. (выпекать), лимонная кислота, кг (выпекать)	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-1 099, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-137	171-00
Итого за день		Калорийность-1 099, Белки-36, Жиры-39, Углеводы-137	171-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Бифитекс натуральный с ананасами(Кумены) ананасы консервированные, кг (шашлык), сыр пос. (шашлык), майонез кг (шашлык), бифитекс натуральный, масло подсолнечное, кг (шашлык)	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	73-00
Итого за		Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	73-00
Итого за день		Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	73-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (шкаты), крупа горох пос. (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, из (шкаты), мясо цб 1 категории (шкаты), соль гидролизованная пос. (шкаты)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 сладкий перец, яблоки, кислая лимонная	Калорийность-78, Углеводы-14	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумэны	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)		Калорийность-380, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-61	40-00
Итого за день		Калорийность-380, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-61	40-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель
объекта
по управлению

Н.В. Гасникова

09.04.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЭНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Шницель (цех) 90 мясо подсолнечное, из (шкаты), шницель из свинины (шкаты)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное обжаренное, соль гидролизованная с потажевыми содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, из (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное пос. (шкаты), уксус пос. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, из (шкаты), соль гидролизованная пос. (шкаты), сахар пос. (шкаты), раст. жир (шкаты)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пос. (шкаты), чай, из (шкаты)	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумэны	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумэны	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак (СВО)		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
объекта
по управлению

Н.В. Гасникова