

(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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 (кумены), масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 молоко, кг (выкорм), крупа рисовая, вес (выкорм), сахар вес. (выкорм), масло сливочное вес. (выкорм), соль гидрокарбонатная вес. (выкорм)	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (выкорм), лимон вес. (выкорм), чай, кг (выкорм)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-482, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71	67-00
Итого за день		Калорийность-482, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

10.04.2025

(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 салат из моркови, масло подсолнечное, кг (выкорм)	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	20-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 свиная окорок (выкорм), капуста квашенная (выкорм), картофель очищенный (выкорм), морковь очищенная (выкорм), лук очищенный (выкорм), сметана вес. кг (выкорм), масло фл (подсолнечное, оливковое, кукурузное) (выкорм), масло подсолнечное, кг (выкорм), томатная паста, кг (выкорм), сахар вес. (выкорм), соль гидрокарбонатная вес. (выкорм)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
120	Гуляш из свинины 80/40 мясо свиное замороженное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло подсолнечное дп, томат-паста, микс пищевых а-с: обогащенный, соль гидрокарбонатная с комплексом микроэлементов и натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	68-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия - группы а фигурные, соль гидрокарбонатная с комплексом микроэлементов и натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Напиток лимонный 200 сахар вес. (выкорм), лимон вес. (выкорм)	Калорийность-103, Углеводы-25	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-883, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-118	144-00
Итого за день		Калорийность-883, Белки-31, Жиры-31, Углеводы-118	144-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГБУ 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.)			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумыны хлеб пшеничный 0,45 /кумены, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 макаро, кх (шкаты), крупа рисовая, вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты)	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (шкаты), лимон вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-482, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71	67-00
Обед (овз+инв.)			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 свиная окорок (шкаты), капуста квашенная (шкаты), картофель очищенный (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), сметана вес. кг (шкаты), макаро (шкаты), говядина, тушеная (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), томатная паста, кг (шкаты), сахар вес. (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
120	Гуляш из свинины 80/40 мясо свиное замороженное, лук репчатый очищенный, морковь очищенная, масло подсолнечное 0л, томат-паста, лук репчатый кг, обезжиренная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	68-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия, гречка и фасоль, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Напиток лимонный 200 сахар вес. (шкаты), лимон вес. (шкаты)	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумыны	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (овз+инв.)		Калорийность-775, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-104	124-00
Итого за день		Калорийность-1 257, Белки-47, Жиры-46, Углеводы-175	191-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

0



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 сметана очищенная (высокая), капуста очищенная (высокая), картофель очищенный (высокая), морковь очищенная (высокая), лук очищенный (высокая), сметана вес. 10 (высокая), масло 10 (быстро, густая, тушная) (высокая), масло подсолнечное, 10 (высокая), томатный соус, 10 (высокая), сахар вес. (высокая), соль йодированная вес. (высокая)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Напиток лимонный 200 сахар вес. (высокая), лимон вес. (высокая)	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржанно-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)		Калорийность-350, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-65	44-00
Итого за день		Калорийность-350, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-65	44-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

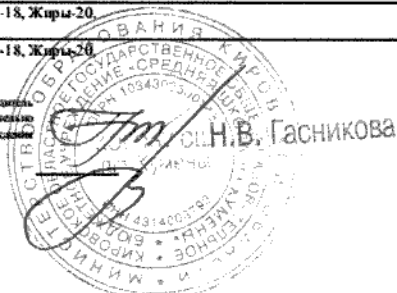
10.04.2025

(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)			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 (кумены), масло сливочное обесквашенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 манго, 10 (высокая), крупа рисовая, вес. (высокая), сахар вес. (высокая), масло сливочное вес. (высокая), соль йодированная вес. (высокая)	Калорийность-254, Белки-14, Жиры-12, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (высокая), лимон вес. (высокая), чай, 10 (высокая)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)		Калорийность-482, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71	67-00
Итого за день		Калорийность-482, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-71	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Бифитекс с грибами и сыром90 (цех) бифитекс с грибами и сыром (вакиты), мясо подсолнечное, кв. (вакиты), лук (вакиты), морковь, кв. (вакиты)	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00
Итого за		Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00
Итого за день		Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова