

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
140	Винегрет овощной с сельдью 100/40 сельдь с/б/з вес. (высокая), картофель вес. (высокая), свекла вес. (высокая), огурцы соевые вес. (высокая), капуста вес. (высокая), лук вес. (высокая), морковь вес. (высокая), масло подсолнечное, не (высокая), салат вес. (высокая), соль (высокая), лимонный сок (высокая)	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	51-00
100	Кура жареная (бедро) 100 курица (бедро, голень, тушка) (высокая), майонез, не (высокая), масло подсолнечное, не (высокая), приправа универсальная, не (высокая), соль (высокая), перец черный молотый, не (высокая)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	78-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль (высокая) с пониженным содержанием натрия, масло сливочное (высокая)	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
Итого за		Калорийность-562, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-43	141-00
Итого за день		Калорийность-562, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-43	141-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательно-
го учреждения



Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 куриный из бескостного мяса кур (шквал), лук очищенный (шквал), морковь очищенная (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), томатная паста, кг (шквал), мука пш. (шквал), соль йодированная пш. (шквал)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, пш. (шквал), соль йодированная пш. (шквал), масло сливочное пш. (шквал)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пш. (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
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	=
Итого за Завтрак		Калорийность-607, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-88	94-00
Итого за день		Калорийность-607, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-88	94-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательной
то учреждения

ООО "Русский торговый дом"

Н.В. Гасникова

11.04.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Винегрет овощной с зеленым горошком картофель очищенный (шквал), огурцы сочные пш. кг (шквал), свекла очищенная (шквал), горошек зеленый (шквал), морковь очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), сахар пш. (шквал), соль йодированная пш. (шквал), лимонная кислота, кг (шквал), капуста пш. (шквал)	Калорийность-63, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	31-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (шквал), капуста очищенная (шквал), морковь очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), горошек зеленый (шквал), мясо цб (бедро, голень, тушка) (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), соль йодированная пш. (шквал)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	Куры запеченные (голень) 100 мясо цб 1 части курицы (голень), масло подсолнечное, кг (шквал), соль йодированная пш. (шквал), перец черный молотый, кг (шквал)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	Пюре гороховое 150 горох влистый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с лимонным содержанием натрия	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	12-00
200	Чай с сахаром 200 сахар пш. (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		Калорийность-891, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-92	152-00
Итого за день		Калорийность-891, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-92	152-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательной
то учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ 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.)			
100	Гуляши из мяса кур 60/40	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
курица куринный из бескостного мяса кур (выпечка), лук овощной (пюре), морковь овощная (пюре), масло подсолнечное, кг (выпечка), томатная паста, кг (выпечка), мука пшеничная, кг (выпечка), соль йодированная вес. (пюре)			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
крупа рисовая, вес. (пюре), соль йодированная вес. (пюре), масло сливочное вес. (пюре)			
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
сахар вес. (пюре), чай, кг (пюре)			
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-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
картофель овощной (пюре), морковь овощная (пюре), капуста овощная (пюре), лук овощной (пюре), горошек зеленый (пюре), мясо цб (бульон, говяжья, курица) (пюре), масло подсолнечное, кг (пюре), соль йодированная вес. (пюре)			
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
сахар вес. (пюре), чай, кг (пюре)			
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-265, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
Итого за день		Калорийность-829, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-128	131-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

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	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (выковы), морковь очищенная (выковы), лук очищенный (выковы), горошек зеленый (выковы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (выковы), масло подсолнечное, кг (выковы), соль йодированная вес. (выковы)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (выковы), чай, кг (выковы)	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.)		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
Итого за день		Калорийность-265, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
ного учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

11.04.2025

(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)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 курица куриный из безжирового мяса кур (выковы), лук очищенный (выковы), морковь очищенная (выковы), масло подсолнечное, кг (выковы), помидорная паста, кг (выковы), мука вес. (выковы), соль йодированная вес. (выковы)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, вес. (выковы), соль йодированная вес. (выковы), масло сливочное вес. (выковы)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (выковы), чай, кг (выковы)	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-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Итого за день		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
ного учреждения

Н.В. Гасникова