

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Омлет натуральный 50 яйцо диетическое, масло сливочное/растительное обжаривание и на уток, масло сливочное обжаривание, соль йодированная с поваренным содержанием натрия, масло подсолнечное для	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 макаронный вес (исходы), сыр вес (исходы), масло сливочное вес (исходы), соль йодированная вес (исходы)	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес (исходы), лимон вес (исходы), чай, кг (исходы)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Яблоки свежие шт бумага и т.м. и с обжариванием для "яблочка" лимонное, лимонное пастеризованный, масло подсолнечное для	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак		Калорийность-659, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-87	84-00
Итого за день		Калорийность-659, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-87	84-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ОСГО "Русский торговый дом"

14.04.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 капуста свежая (исходы), картофель очищенный (исходы), морковь очищенная (исходы), лук очищенный (исходы), свиная кость (исходы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (исходы), масло подсолнечное, кг (исходы), соль йодированная вес (исходы)	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
120	Тефтели 120гр(цех) тефтели (бедро) (цех), масло подсолнечное, кг (исходы)	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7	66-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с поваренным содержанием натрия, масло сливочное обжаривание	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный паста томатная (исходы), морковь очищенная (исходы), масло сливочное вес (исходы), мука вес (исходы), лук очищенный (исходы), масло подсолнечное, кг (исходы), соль йодированная вес (исходы), сахар вес (исходы), лимонный сок (исходы)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес (исходы), лимон вес (исходы), чай, кг (исходы)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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-613, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-91	133-00
Итого за день		Калорийность-613, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-91	133-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

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)
<u>Завтрак (овз+инв.)</u>			
50	Омлет натуральный 50 яйцо питательное, молоко ультрапастеризованное обезжиренное и/или увар., масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное др.	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 макаронные изделия (высокая), сыр выс. (высокая), масло сливочное выс. (высокая), соль йодированная выс. (высокая)	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар выс. (высокая), лимон выс. (высокая), чай, кг (высокая)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)			84-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 капуста очищенная (высокая), картофель очищенный (высокая), морковь очищенная (высокая), лук очищенный (высокая), сметана выс. кг (высокая), масло подсолнечное, кг (высокая), тушка курицы (высокая), масло подсолнечное, кг (высокая), соль йодированная выс. (высокая)	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
120	Тефтели 120гр(цех) тефтели (бифтек), масло подсолнечное, кг (высокая)	Калорийность-117, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7	66-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (высокая), морковь очищенная (высокая), масло сливочное выс. (высокая), лук выс. (высокая), лук очищенный (высокая), масло подсолнечное, кг (высокая), соль йодированная выс. (высокая), сахар выс. (высокая), уксус лавровый, кг (высокая)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар выс. (высокая), лимон выс. (высокая), чай, кг (высокая)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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.)			121-00
Итого за день			205-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

а



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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 250 капуста очищенная (капуста), картофель очищенный (картофель), морковь очищенная (картофель), лук очищенный (картофель), сметана вес. кг (капуста), масло цб (бедно, салат, курица) (капуста), масло подсолнечное, кг (бульон), соль йодированная вес. (капуста)	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-9	23-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (капуста), лимон вес. (капуста), чай, кг (капуста)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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.)			38-00
Итого за день			38-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

14.04.2025

(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)			
50	Омлет натуральный 50 яйца диетические, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде утка, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное до	Калорийность-100, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-1	25-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 макаронные вес. (капуста), сыр вес. (капуста), масло сливочное вес. (капуста), соль йодированная вес. (капуста)	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (капуста), лимон вес. (капуста), чай, кг (капуста)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)			84-00
Итого за день			84-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

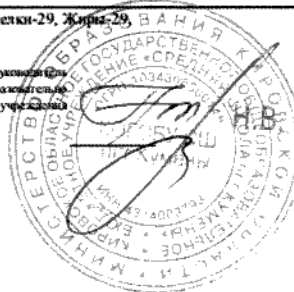
Выход (г)	Наименование блюда	ж. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Бризоль куриная мясо цб-1 категории (курица), мука пшеничная в/с обдмцелая, масло подсолнечное рап. жирно диетическое, соль йодированная с технологичным содержанием натрия, перец черный молотый	Калорийность-345, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-10	75-00
100	Салат Копенгагский свиное мясо замороженное, майонез, огурцы, жирно диетическое, соль йодированная с технологичным содержанием натрия	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	45-00
Итого за		Калорийность-517, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-33	120-00
Итого за день		Калорийность-517, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-33	120-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

С

Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова