

(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 картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (исходы), консервы рыбные (исходы), морковь очищенная (исходы), лук очищенный (исходы), масло подсолнечное, кг (исходы), соль йодированная вес. (исходы)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 изюм-исход, сахар, лимонная кислота	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 тех. картами

Сторожик

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тарелочный дом"

18.04.2025

(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)			
90	Нагетсы куриные с сыром 90гр(цех) масло подсолнечное, кг (исходы), нагетсы куриные с сыром	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с антикальцием и содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (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), кг (исходы)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (исходы), чай, кг (исходы)	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 тех. картами

Сторожик

Руководитель
образовательного
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			
90	Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех) <i>масло подсолнечное, кг (выпекать), наггетсы куриные с сыром</i>	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с микроэлементами содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <i>паста томатная, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное вес. (выпекать), лук вес. (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), сахар вес. (выпекать), лист лавровый, кг (выпекать)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (выпекать), чай, кг (выпекать)</i>	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-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 тех.картами

Сторший повар

Руководитель
образовательной
группы

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

18.04.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат Школьный 100 <i>салат вес. (выпекать), курица вареная вес. кг (выпекать), морковь вареная (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), лук вес. (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать)</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	27-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <i>картофель очищенный (выпекать), консервы рыбные (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать)</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
90	Бифитекс с овощами и сыром <i>бифитекс из мяса вес. обезжиренная для "мобилити" заморозка, лук вес. (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло подсолнечное кг</i>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	70-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, вес. (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), масло сливочное вес. (выпекать)</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный 30 <i>паста томатная, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное вес. (выпекать), лук вес. (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная вес. (выпекать), сахар вес. (выпекать), лист лавровый, кг (выпекать)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм вес. (выпекать), сахар вес. (выпекать), заливочная кислота, кг (выпекать)</i>	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-1 031, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-174	163-00
Итого за день		Калорийность-1 031, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-174	163-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Сторший повар

Руководитель
образовательной
группы

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	Нагетсы куриные с сыром 90гр(цех) мас.ли подсолнечное, кг (листья), нагетсы куриные с сыром	Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с антоцианами и содержанием витаминов	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-пес. (листья), чай, кг (листья)	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Соус томатный помидорная паста, кг (листья), морковь очищенная (листья), мас.ли сливочное мас. (листья), лук мас. (листья), лук очищенный (листья), масло подсолнечное, кг (листья), соль йодированная мас. (листья), сахар-пес. (листья), лавровый лист, кг (листья)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	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.)			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (листья), консервы рыбные (листья), морковь очищенная (листья), лук очищенный (листья), мас.ли подсолнечное, кг (листья), соль йодированная мас. (листья)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм мас. (листья), сахар-пес. (листья), лимонная кислота, кг (листья)	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

Виды
приготовления
и количества
с тех.картами

Сторговый знак

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Биштекс с овощами и сыром	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	85-00
<i>Всего за день с учетом всех блюд по меню "профит" - 1000 ккал, белки 30г, жиры 10г, углеводы 100г</i>			
Итого за		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	85-00
Итого за день		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	85-00

Кухня
приготовлена
в соответствии
с рецептами

Сторона повар



Н.В. Гасникова