

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Бризоль куриная масса нет 1 категории (филе), масса питательная в%: оболочечная, масса поджарочная для, яйцо дыгическое, слив выдерживается с минимальным содержанием и жирным, через черную дыгическую	Калорийность-345, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-10	75-00
Итого за		Калорийность-345, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-10	75-00
Итого за день		Калорийность-345, Белки-19, Жиры-25, Углеводы-10	75-00

Входы
приготовлены в
количеством с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
центра

Н.В. Гасникова



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

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (кака), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Рассольник Ленинградский картофель очищенный (пищевые), огурцы соленые вес. кг (пищевые), морковь очищенная (пищевые), свинина вес. кг (пищевые), лук очищенный (пищевые), крупа перловая, вес. (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), соль поваренная вес. (пищевые)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки вес. (пищевые), изюм вес. (пищевые), сахар вес. (пищевые)	Калорийность-68, Углеводы-16	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-325, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-60	46-00
Итого за день		Калорийность-325, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-60	46-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торгашев дом"

21.04.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (кака), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены хлеб ржано-пшеничный (пищевые), 45 (пищевые), сыр вес. (пищевые)	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 манка, кг (пищевые), крупа пшеница, вес. (пищевые), масло сливочное вес. (пищевые), сахар вес. (пищевые), соль поваренная вес. (пищевые)	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (пищевые), лимон вес. (пищевые), чай, кг (пищевые)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)		Калорийность-496, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
Итого за день		Калорийность-496, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНИ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумены хлеб ржаноскопый(булочки)0,43 (кумены)(пшеница), сыр вес. (пшеница)	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 манная, кг (пшеница), крупа пшеница, вес. (пшеница), масло сливочное вес. (пшеница), сахар вес. (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница)	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (пшеница), лимон вес. (пшеница), чай, кг (пшеница)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-496, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
Обед (овз+инв.)			
250	Рассольник Ленинградский 250 картофель очищенный (пшеница), огурцы свежие вес. кг (пшеница), морковь очищенная (пшеница), сметана вес., кг (пшеница), лук очищенный (пшеница), укроп петрушка, вес. (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 мясо подсолнечное, кг (пшеница), манная из картофеля (пшеница)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы в фигурные, соль йодированная с технологическим содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло сливочное вес. (пшеница), укроп вес. (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница), сахар вес. (пшеница), лимон сок, кг (пшеница)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки вес. (пшеница), изюм вес. (пшеница), сахар вес. (пшеница)	Калорийность-68, Углеводы-16	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-799, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-109	126-00
Итого за день		Калорийность-1 295, Белки-43, Жиры-43, Углеводы-181	193-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 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 сыром 30/10 Кумены хлеб ржаноско-пшеничный/4,45 (булочки/булочки), сыр вес. (исходный)	Калорийность-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 молочко, кг (исходный), крупа пшениц. вес. (исходный), масло сливочное вес. (исходный), сахар вес. (исходный), соль йодированная вес. (исходный)	Калорийность-309, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (исходный), лимон вес. (исходный), чай, кг (исходный)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Сок фруктовый 0,2 яблоки, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак		Калорийность-866, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-213	67-00
Итого за день		Калорийность-866, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-213	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

21.04.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	12-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 картофель очищенный (исходный), курица сыроежки вес. кг (исходный), морковь очищенная (исходный), сметана вес. кг (исходный), лук очищенный (исходный), крупа перловая, вес. (исходный), масло раст. (исходный), лук репчатый (исходный), масло подсолнечное, кг (исходный), соль йодированная вес. (исходный)	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, кг (исходный), шницель из свиной (исходный)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Издаля макаронные отварные 150 макаронные изделия группы А фасованные, соль йодированная с минимальным содержанием натрия, масло сливочное обжаренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (исходный), морковь очищенная (исходный), масло сливочное вес. (исходный), лук вес. (исходный), лук очищенный (исходный), масло подсолнечное, кг (исходный), соль йодированная вес. (исходный), сахар вес. (исходный), лист лавровый, кг (исходный)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки вес. (исходный), сахар вес. (исходный), изюм вес. (исходный)	Калорийность-68, Углеводы-16	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-907, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-127	138-00
Итого за день		Калорийность-907, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-127	138-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова