

Выход (г)	Наименование блюда	м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Бифштекс с грибами и сыром 90 (цех) <i>бифштекс с грибами и сыром (выкоп), масло подсолнечное, из (выкоп), майонез, из (выкоп)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00
150	Капуста жареная <i>капуста, лук репчатый, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</i>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-10	28-00
100	Салат Сюрприз <i>майонез, мясо цб 1 категории (грудка), говяжье мясо замороженное, огурцы, картофель, сыр полутвердый детский, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-24	42-00
Итого за		Калорийность-625, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-41	155-00
Итого за день		Калорийность-625, Белки-32, Жиры-36, Углеводы-41	155-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Q



Н.В. Гасникова

(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			
90	Шницель (цех) 90 <i>масло подсолнечное, кг (шкаты), шницель из свинины (шкаты)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с микроэлементами содержание натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 <i>томатная паста, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты), уксус вес. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лист лавровый, кг (шкаты)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)</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-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Генеральный
директор
ООО "КОГОВУ СШ
ПГТ Кумены"

Н.В. Гасникова

23.04.2025

(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			
100	Салат "Студенческий" 100 <i>картофель, морковь, горошек зеленый консервный, яйцо диетическое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с микроэлементами содержание натрия</i>	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	26-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный (шкаты), крупа перлов. вес. (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), мясо цб 1 категории (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты)</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	Котлеты Особые(цех) <i>масло подсолнечное, кг (шкаты), котлеты особые из куриных окорочков</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, вес. (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты)</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <i>томатная паста, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты), уксус вес. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль йодированная вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лист лавровый, кг (шкаты)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лимонная кислота, кг (шкаты)</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-2 001, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-147	148-00
Итого за день		Калорийность-2 001, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-147	148-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Генеральный
директор
ООО "КОГОВУ СШ
ПГТ Кумены"

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
90	Шницель (цех) 90 мясо подсолнечное, кг (шкалы), шницель из свинины (шкалы)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обжаренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный помидоры свежие, кг (шкалы), морковь очищенная (шкалы), масло сливочное в/с (шкалы), лук репчатый (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная в/с (шкалы), сахар в/с (шкалы), лист лавровый, кг (шкалы)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар в/с (шкалы), чай, кг (шкалы)	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 (овз+инв.)		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с бобовыми 250 картофель очищенный (шкалы), крупа перл в/с (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная в/с (шкалы)	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм в/с (шкалы), сахар в/с (шкалы), лимонная кислота, кг (шкалы)	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-428, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-80	40-00
Итого за день		Калорийность-1118, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-171	135-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

а



Н.В. Гасникова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (иколы), куриный окорочок (иколы), лук очищенный (иколы), масло подсолнечное, кг (иколы), масса №1 картофельная (иколы), соль йодированная вес. (иколы)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 сукралоза, лимон, кислота лимонная	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-380, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-61	40-00
Итого за день		Калорийность-380, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-61	40-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

23.04.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Шницель (цех) 90 масса подсолнечное, кг (иколы), шницель из свинины (иколы)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обжаренное, соль йодированная с повышенным содержанием йода	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (иколы), морковь очищенная (иколы), масло сливочное вес. (иколы), лук вес. (иколы), лук очищенный (иколы), масло подсолнечное, кг (иколы), соль йодированная вес. (иколы), сахар вес. (иколы), желирующий, кг (иколы)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (иколы), чай, кг (иколы)	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-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-690, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова