

(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, из (шквал), томатная паста, из (шквал), мука вес. (шквал), соль йодированная вес. (шквал)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, вес. (шквал), соль йодированная вес. (шквал), масло сливочное вес. (шквал)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шквал), чай, из (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
200	Сок фруктовый 0,2 яблоки, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак			94-00
Итого за день			94-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

25.04.2025

(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 соленые вес. из (шквал), свекла очищенная (шквал), горошек зеленый (шквал), морковь очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), масло подсолнечное, из (шквал), сахар вес. (шквал), соль йодированная вес. (шквал), лимонная кислота, из (шквал), капуста вес. (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 (бульон, зелень, мука) (шквал), масло подсолнечное, из (шквал), соль йодированная вес. (шквал)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	Куры запеченные (голень) 100 мясо цб 1 категории (шквал), масло подсолнечное, из (шквал), соль йодированная вес. (шквал), перец черный молотый, из (шквал)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
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 30 томатная паста, из (шквал), морковь очищенная (шквал), масло сливочное вес. (шквал), мука вес. (шквал), лук очищенный (шквал), масло подсолнечное, из (шквал), соль йодированная вес. (шквал), сахар вес. (шквал), перец черный молотый, из (шквал)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шквал), чай, из (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			157-00
Итого за день			157-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (овз+инв.)</u>			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 куриное филе из бескостного мяса кур (шквал), лук очищенный (шквал), морковь очищенная (шквал), масло подсолнечное, л (шквал), томатная паста, кг (шквал), прян. вес. (шквал), соль гидрокарбонатная вес. (шквал)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, вес. (шквал), соль гидрокарбонатная вес. (шквал), масло сливочное вес. (шквал)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (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 Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-564, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
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 (бадро, галет, тушка) (шквал), масло подсолнечное, л (шквал), соль гидрокарбонатная вес. (шквал)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (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 (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.картами

Старший повар

С

Руководитель
образовательного
учреждения



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 из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (шквал), капуста очищенная (шквал), морковь очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), горошек зеленый (шквал), мясо цб (быстро, газель, тушка) (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), соль йодированная вес. (шквал)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (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 (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
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

25.04.2025

(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)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 курица курный из бесостного мяса кур (шквал), лук очищенный (шквал), морковь очищенная (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), томатная паста, кг (шквал), цукки вес. (шквал), соль йодированная вес. (шквал)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, вес. (шквал), соль йодированная вес. (шквал), масло сливочное вес. (шквал)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (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 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
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова