

(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.)			
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250			
250	картофелем на курином бульоне 250	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
свекла очищенная (шквал), капуста очищенная (шквал), картофель очищенный (шквал), морковь очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), сметана вес. кг (шквал), масло уб (бадро, глени, тучина) (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), томатная паста, кг (шквал), сахар вес. (шквал), соль подорожная вес. (шквал)			
200	Компот из свежих плодов	Калорийность-70, Углеводы-17	12-00
яблоки вес. (шквал), сахар вес. (шквал)			
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-317, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-57	44-00
Итого за день		Калорийность-317, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-57	44-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

29.04.2025

(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)			
Виточки пикантные УУ			
90	Виточки пикантные УУ	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
батоны пшеничные (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал)			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
крупа рисовая, вес. (шквал), соль подорожная вес. (шквал), масло сливочное вес. (шквал)			
30	Соус томатный	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
томатная паста, кг (шквал), морковь очищенная (шквал), масло сливочное вес. (шквал), мука вес. (шквал), лук очищенный (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), соль подорожная вес. (шквал), сахар вес. (шквал), лист лавровый, кг (шквал)			
200	Чай с сахаром 200	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
сахар вес. (шквал), чай, кг (шквал)			
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-738, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-86	89-00
Итого за день		Калорийность-738, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-86	89-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
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>			
90	Выточки пикантные УИ (нов) (выточки пикантные (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка))	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, вес (выпечка), соль йодированная вес (выпечка), масло сливочное вес (выпечка)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный томатная паста, кг (выпечка), морковь очищенная (выпечка), масло сливочное вес (выпечка), лук вес (выпечка), лук очищенный (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), соль йодированная вес (выпечка), сахар вес (выпечка), уксус столовый, кг (выпечка)	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес (выпечка), чай, кг (выпечка)	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-738, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-86	89-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 свиная окорок (выпечка), капуста очищенная (выпечка), картофель очищенный (выпечка), морковь очищенная (выпечка), лук очищенный (выпечка), сметана вес, кг (выпечка), масло сливочное, кг (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), томатная паста, кг (выпечка), сахар вес (выпечка), соль йодированная вес (выпечка)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Компот из свежих плодов яблоки вес (выпечка), сахар вес (выпечка)	Калорийность-70, Углеводы-17	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-317, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-57	44-00
Итого за день		Калорийность-1 055, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-143	133-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

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	Виточки пикантные УУ (печ.) <i>бисквиты пикантные (пшеница), масло подсолнечное, из (пшеница)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <i>крупа рисовая, вода (пшеница), соль поваренная очищенная (пшеница), масло сливочное (пшеница)</i>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный <i>помидоры свежие, из (пшеница), лук репчатый очищенный (пшеница), масло сливочное (пшеница), уксус (пшеница), лук репчатый (пшеница), масло подсолнечное, из (пшеница), соль поваренная очищенная (пшеница), сахар (пшеница), уксус (пшеница), из (пшеница)</i>	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар (пшеница), чай, из (пшеница)</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржанно-пшеничный / Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-738, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-86	89-00
Итого за день		Калорийность-738, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-86	89-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

29.04.2025

(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			
60	Капуста морская (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	32-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свиная окорок (пшеница), капуста очищенная (пшеница), картофель очищенный (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), сметана (пшеница), масло из б/б/ра, лавровый лист (пшеница), масло подсолнечное, из (пшеница), томатная паста, из (пшеница), сахар (пшеница), соль поваренная очищенная (пшеница)</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
90	Шницель (цех) 90 <i>мясо подсолнечное, из (пшеница), лимонный сок (пшеница)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель очищенный (пшеница), молоко, из (пшеница), масло сливочное (пшеница), соль поваренная очищенная (пшеница)</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки (пшеница), сахар (пшеница)</i>	Калорийность-70, Углеводы-17	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
60	Хлеб ржанно-пшеничный / Кумены	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	3-00
Итого за Обед		Калорийность-813, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-109	163-00
Итого за день		Калорийность-813, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-109	163-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Салат Копенгагский приготовлен из свежих овощей, майонез, огурцы, яблоко диетическое, соевый соус, заправленный с растительным маслом	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	45-00
110	Бифитекс с ананасами/Кумены ананасы консервированные, кг (ананасы), майонез, кг (ананасы), сыр мас. (ананасы), мясное подсолнечное, кг (ананасы), бифитекс натуральный	Калорийность-243, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-8	73-00
Итого за		Калорийность-415, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-31	118-00
Итого за день		Калорийность-415, Белки-26, Жиры-20, Углеводы-31	118-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова