

(КОГОБУ 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.)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <small>филе куриный из бескостного мяса кур (высота), лук очищенный (высота), морковь очищенная (высота), масло подсолнечное, л (высота), помидоры мытые, л (высота), мука пшеничная выс. сорта (высота), соль йодированная выс. (высота)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, выс. (высота), соль йодированная выс. (высота), масло сливочное выс. (высота)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (высота), чай, л (высота)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 <small>картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 консервы куриные (бедра, тушка), масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (высота), чай, л (высота)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (овз+инв.)		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
Итого за день		Калорийность-851, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-128	131-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

08.11.2024

(КОГОБУ 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 из овощей на курином бульоне 250 <small>картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 консервы куриные (бедра, тушка), масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (высота), чай, л (высота)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (только 37руб.)		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
Итого за день		Калорийность-276, 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"

08.11.2024

(КОГОБУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <small>филе куриный из бескостного мяса кур (высота), лук очищенный (высота), морковь очищенная (высота), масло подсолнечное, л (высота), помидоры мытые, л (высота), мука пшеничная выс. сорта (высота), соль йодированная выс. (высота)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, выс. (высота), соль йодированная выс. (высота), масло сливочное выс. (высота)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (высота), чай, л (высота)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак (СВО)		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Итого за день		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

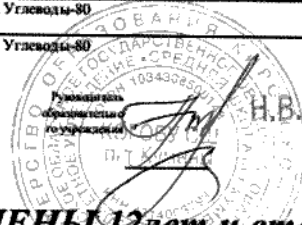
08.11.2024

(КОГОБУ 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	Гуляши из мяса кур 60/40 <small>гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпечка), лук очищенный (выпечка), морковь очищенная (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), майонезная заправка, кг (выпечка), мука в/с (выпечка), соль йодированная в/с (выпечка)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, в/с (выпечка), соль йодированная в/с (выпечка), масло сливочное в/с (выпечка)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар в/с (выпечка), чай, кг (выпечка)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
Итого за день		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами
ООО "Русский торговый дом"

Старший повар
[Подпись]



Н.В. Гасникова

(КОГОБУ 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	Винегрет овощной 60 <small>картофель очищенный (выпечка), свекла очищенная (выпечка), огурцы соленые в/с, кг (выпечка), капуста в/с (выпечка), лук очищенный (выпечка), морковь очищенная (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), сахар в/с (выпечка), соль йодированная в/с (выпечка), лимонная кислота, кг (выпечка)</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	31-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 <small>картофель очищенный (выпечка), капуста очищенная (выпечка), морковь очищенная (выпечка), лук очищенный (выпечка), горошек зеленый (выпечка), масло в/с (бульон), галеты, сухари (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), соль йодированная в/с (выпечка)</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	Куры запеченные (голень) 100 <small>мясо цб 1 штекерной (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), соль йодированная в/с (выпечка), перец черный молотый, кг (выпечка)</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель в/с (выпечка), молоко, кг (выпечка), масло сливочное в/с (выпечка), соль йодированная в/с (выпечка)</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар в/с (выпечка), чай, кг (выпечка)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-787, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-77	164-00
Итого за день		Калорийность-787, Белки-36, Жиры-36, Углеводы-77	164-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар
[Подпись]



Н.В. Гасникова