

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНИ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Голубцы ленивые(цех) <i>мясо поджаренное, кг (пакеты), голубцы ленивые 100(цех)</i>	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием иодидов, масло сливочное обжаренное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный <i>помидоры свежие, кг (пакеты), морковь очищенная (пакеты), масло сливочное выс. (пакеты), мука выс. (пакеты), лук очищенный (пакеты), масло поджаренное, кг (пакеты), соль йодированная выс. (пакеты), сахар выс. (пакеты), дист. заправочный, кг (пакеты)</i>	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар выс. (пакеты), чай, кг (пакеты)</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 (СВО)		Калорийность-613, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-86	87-00
Итого за день		Калорийность-613, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-86	87-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

а

Руководитель,
образовательного
учреждения



Н.В. Гасникова

(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.)			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
картофель очищенный (пюре), макароны-перьями вес. (пюре), морковь очищенная (пюре), лук очищенный (пюре), масло-рап. (обжар. овощи, тушить, жарить) (пюре), масло-подсолнечное, 32 (пюре), соль поваренная вес. (пюре)			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
сахар вес. (пюре), лимон вес. (пюре), чай, 12 (пюре)			
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-305, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	36-00
Итого за день		Калорийность-305, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	36-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

а

Руководитель
образовательного
центра



Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (овз+инв.)</u>			
90	Голубцы ленивые(цех) мясо подсолнечное, кг (шкаты), капуста ленивая 100(цех)	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соевый подфитинный с консервированным содержанием натрия, мясо свиное обжаренное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный помидорная паста, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), мясо свиное вес. (шкаты), лук вес. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соевый подфитинный вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лист лавровый, кг (шкаты)	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)	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-613, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-86	87-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель очищенный (шкаты), макароны-вермишель вес. (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), мясо цб (бедра, голень, тушка) (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соевый подфитинный вес. (шкаты)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар вес. (шкаты), лимон вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
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-305, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	36-00
Итого за день		Калорийность-918, Белки-30, Жиры-21, Углеводы-144	123-00

Блюда
приготовлены в
соотв. с
тех. картами

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	Голубцы ленивые(цех) <i>масло подсолнечное, кг (шкаты), голубцы ленивые 100(цех)</i>	Калорийность-229, Белки-11, Жиры-12, Углеводы-12	58-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия, масло с ароматом облепиховое</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный <i>паста томатная, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты), лук вес. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль подсолнечная вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лист лавровый, кг (шкаты)</i>	Калорийность-26, 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-613, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-86	87-00
Итого за день		Калорийность-613, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-86	87-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

ООО "Русский тортовый дом"

Н.В. Гасникова

06.05.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Капуста морская (гарнировка)60	Калорийность-7, Углеводы-1	32-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный (шкаты), макаронные изделия вес. (шкаты), морковь очищенная (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло сливочное, кг (шкаты), соль подсолнечная, кг (шкаты), соль подсолнечная вес. (шкаты)</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Виточки пикантные 90 (шкаты) <i>виточки пикантные (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло с ароматом облепиховое, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <i>паста томатная, кг (шкаты), морковь очищенная (шкаты), масло сливочное вес. (шкаты), лук вес. (шкаты), лук очищенный (шкаты), масло подсолнечное, кг (шкаты), соль подсолнечная вес. (шкаты), сахар вес. (шкаты), лист лавровый, кг (шкаты)</i>	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар вес. (шкаты), лимон вес. (шкаты), чай, кг (шкаты)</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
60	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	3-00
Итого за Обед		Калорийность-984, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-122	141-00
Итого за день		Калорийность-984, Белки-39, Жиры-39, Углеводы-122	141-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
центра

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Салат Сюрприз <i>майонез, мясо рыб 1 категории (судак), крабовое мясо замороженное, огурцы, картофель, сыр и твердый сырный слив. йогуртовый с повышенным содержанием кальция</i>	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-24	42-00
90	Бифитекс с грибами и сыром 90 (цех) <i>Бифитекс с грибами и сыром (пикант), масло подсолнечное, кв. (пикант), майонез, кв. (пикант)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	85-00
Итого за		Калорийность-520, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-31	127-00
Итого за день		Калорийность-520, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-31	127-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

С

Руководитель
отдела питания
по Уфе-Славян



Н.В. Гасникова