

(КОГОВУ СШ *из* КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (СВО)		
100	Гуляш из свинины 60/40 <i>сметана, рубленое кубиком филе свин., лук, морковь (пюре), картофель, специи (порошок), масло подсолнечное, ке- фир, майонез, горчица, квас (пюре), яйца вар.</i> Выпечка: сдоба бездрожжевая или (пирог)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	68-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия, гуляш из фарша, смет. бездрожжевая с начинкой из говяжьего фарша, масло сливочное обезжиренное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар или (порошок), чай л.2 (порошок)</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржаной-пшеничный /Кумены	Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13	3-00
	Итого за Завтрак (СВО)	Калорийность-550, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-75	92-00
	Итого за день	Калорийность-550, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-75	92-00

Бюджет
приглашений
и сотрудничество
с тел. журналом

Cropwell Group



Ч Р Гасникова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эл. жир. (г/100г), белки (г/100г), углеводы (г/100г), клетчатка (г/100г), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (белый), консервы рыбные (лосось), морковь очищенная (крупная), лук очищенный (крупный), масло подсолнечное, и бульон), соль, дольки картофеля, лук, бульон	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 сладкий изюм, вода, сахар	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.)			42-00
Итого за день			42-00

Блюда
приготовлены
и соответствуют
с рецептам

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Вышла (1)	Наименование блюда	из. едм. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витаминизация (мг), минерализация (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
100	Гуляш из свинины 60/40 сметана, рубчатая свинина (выпек), лук (овощный (выпек), морковь (овощный (выпек), масло подсолнечное, из (выпек), картофель (выпек), из (выпек), лук (овощный (выпек), соль (добавление) (выпек)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	68-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия (выпек), лук (овощный (выпек), соль (добавление) (выпек), масло подсолнечное, из (выпек)	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Чай с сахаром 200 (сметана (выпек), чай (выпек))	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-350, Белки-23, Жиры-17, Углеводы-75	92-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель (овощный (выпек), консервы рыбные (выпек), морковь (овощный (выпек), лук (овощный (выпек), масло подсолнечное, из (выпек), соль (добавление) (выпек)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм (выпек), сахар (выпек), лимонная кислота, из (выпек)	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-384, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-74	42-00
Итого за день		Калорийность-934, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-149	134-00

Блюда
приведены
в соответствии
с рецептами

Сквозной номер



И.В. Бондаренко

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <i>кумены</i> хлеб пшеничный (4,43 ккал/100г), масло сливочное (830 ккал/100г)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 молоко, из (пшеница), макароны-перьями (ккал, белки), сливки (ккал), сахар (ккал), масло сливочное (ккал) (пшеница), из (пшеница) (ккал)	Калорийность-230, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-25	33-00
200	Чай с сахаром 200 чай (ккал), сахар (ккал)	Калорийность-40, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-458, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-49	62-00
Итого за день		Калорийность-458, Белки-13, Жиры-20, Углеводы-59	62-00

Бюджет
присутствует
и соответствует
с табелем

Сторонний номер

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский национальный дом"

21.05.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат Школьный 100 пшеница (ккал), капуста (ккал), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал) (пшеница), капуста (ккал), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал)	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	27-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель (ккал), капуста (ккал), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал) (пшеница), капуста (ккал), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
100	Гуляш из свинины 60/40 пшеница (ккал), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал) (пшеница), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	68-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия (ккал), лук (ккал), морковь (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал) (пшеница), морковь (ккал), лук (ккал), картофель (ккал), масло подсолнечное (ккал)	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм (ккал), сахар (ккал), вода (ккал), лимонная кислота (ккал) (изюм), сахар (ккал), вода (ккал), лимонная кислота (ккал)	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-878, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-119	149-00
Итого за день		Калорийность-878, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-119	149-00

Бюджет
присутствует
и соответствует
с табелем

Сторонний номер

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова