

(*КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	*Индивидуальное меню		
230	Щи из свежей капусты с картофелем 230 капуста свежая (капуста), картофель очищенный (картофель), морковь очищенная (морковь), лук очищенный (лук), сметана 10%, со (капуста), масло подсолнечное, со (капуста), соль йодированная (соль), перец	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-8	=
200	*Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) б/сахара ягоды (ягоды), сахарный сироп, со (ягоды)	Калорийность-136, Углеводы-33	=
30	Хлеб пшеничный / Кумени	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	=
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумени	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	=
	Итого за *Индивидуальное меню	Калорийность-357, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68	=
	Итого за день	Калорийность-357, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-68	=

**Блок
приготовления
в соответствии
с тем, что...**

Старый номер

Руководство и
образовательные
программы

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

20.11.2024

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЬ (овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	зы. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Завтрак (овт+инв.)</u>		
90	Шницель (цех) 90 <i>мясо выделочное, кг (выточ), яйцо целое с желтком (выточ)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <i>крупа гречневая, масло сливочное обжарочное, соль йодированная с антимонием пищевой</i>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <i>помидорная паста, кг (выточ), морковь свеж. (выточ), масло сливочное свеж. (выточ), лук свеж. (выточ), лук свеж. (выточ), лук свеж. (выточ), масло подсолнечное, кг (выточ), соль йодированная свеж. (выточ), сахар свеж. (выточ), лавровый лист (выточ)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар свеж. (выточ), чай, кг (выточ)</i>	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 (овт+инв.)	Калорийность-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
	<u>Обед (овт+инв.)</u>		
250	Суп картофельный с бобовыми 250 <i>картофель свеж. (выточ), крупа перлов. свеж. (выточ), морковь свеж. (выточ), лук свеж. (выточ), масло подсолнечное, кг (выточ), соль йодированная свеж. (выточ)</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм свеж. (выточ), сахар свеж. (выточ), лимонная кислота, кг (выточ)</i>	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
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 (овт+инв.)	Калорийность-438, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-80	40-00
	Итого за день	Калорийность-1 139, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-171	135-00

**Блюды
приготовленные
в салушечнике
с тех. бутаном**

Старинный номер

Руководитель
отдела ГСЗД

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (кабл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, из (используя), капуста из свинины (используя)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каши гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, мясо свиное обжаренное, соль йодированная с микроэлементами содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 помидорная паста, из (используя), морковь очищенная (используя), масло сливочное (используя), мука (используя), лук очищенный (используя), масло поджаренное, из (используя), соль йодированная (используя), сахар (используя), лист лавровый, из (используя)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром витаминизированный сахар (используя), чай черный, вода (используя)	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-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91			95-00
Итого за день Калорийность-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91			95-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

20.11.2024

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (кабл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
30	Капуста морская (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	16-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (используя), курица жареная (используя), морковь очищенная (используя), лук очищенный (используя), мясо поджаренное, из (используя), мясо №1 (используя), соль, соль йодированная (используя)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	Котлеты Особые из говядины и свинины (цех) мясо поджаренное, из (используя), капуста вареная из картофеля и свинины (используя)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каши рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, (используя), соль йодированная (используя), мясо свиное (используя)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный помидорная паста, из (используя), морковь очищенная (используя), масло сливочное (используя), мука (используя), лук очищенный (используя), масло поджаренное, из (используя), соль йодированная (используя), сахар (используя), лист лавровый, из (используя)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм (используя), сахар (используя), лимонная кислота, из (используя)	Калорийность-136, Углеводы-33	12-00
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-943, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-135			138-00
Итого за день Калорийность-943, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-135			138-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

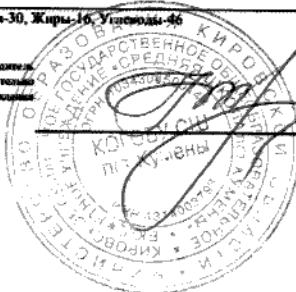
Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Салат Копенгагский картофель отварной, морковь, капуста, лук, майонез, соль, перец, зелень	Калорийность-172, Белки-10, Жиры-4, Углеводы-23	45-00
100	Рыба жареная в яйце /Кумены филе из рыбы, яйца, картофель с/с, морковь, лук, майонез, соль, перец, зелень	Калорийность-277, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-23	72-00
Итого за Калорийность-449, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-46			117-00
Итого за день Калорийность-449, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-46			117-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
обязательно
по утверждению

Н.В. Гасникова