

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 (грамм), масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пак. 1 литр, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-пес. (песок), лимонный сок (лимон), чай, лед (лимон)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)			67-00
Обед (овз+инв.)			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 свиная окорок (шпик), капуста квашенная (капуста), картофель очищенный (картофель), морковь очищенная (морковь), лук очищенный (лук), свекла квашенная (свекла), лук квашенный (лук), масло подсолнечное, лед (лимон), лимонный сок, лед (лимон), сахар-пес. (песок), соль йодированная (соль)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Наггетсы куриные 100(цех) курица филе (курица), яйцо куриное, мука (мука), масло подсолнечное, лед (лимон), соль йодированная (соль), пахта (пахта), куриные яйца (курица)	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Пюре гороховое 150 горох отварной, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	12-00
200	Напиток лимонный 200 сахар-пес. (песок), лимонный сок (лимон)	Калорийность-103, Углеводы-25	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 (овз+инв.)			126-00
Итого за день			193-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Сторший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

21.11.2024

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

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 свиная окорок (шпик), капуста квашенная (капуста), картофель очищенный (картофель), морковь очищенная (морковь), лук очищенный (лук), свекла квашенная (свекла), лук квашенный (лук), масло подсолнечное, лед (лимон), лимонный сок, лед (лимон), сахар-пес. (песок), соль йодированная (соль)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-пес. (песок), лимонный сок (лимон), чай, лед (лимон)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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.)			40-00
Итого за день			40-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Сторший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

21.11.2024

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. нем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 (грамм), масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пак. 1 литр, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-пес. (песок), лимонный сок (лимон), чай, лед (лимон)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)			67-00
Итого за день			67-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Сторший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(*КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЬ)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
*Индивидуальное меню			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, из (пшеница), гарнир из картофеля (картофель)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	=
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	=
200	*Чай без сахара мороженное изделия круглые и фигурные, сгущ. йогуртом с наполнителем содержанием сахара, пасты сливочные обалачивание	Калорийность-41, Углеводы-10	=
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	=
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумены	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	=
Итого за *Индивидуальное меню		Калорийность-625, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-84	=
Итого за день		Калорийность-625, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-84	=

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картами

Сторний номер

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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,45 (кармаш, масло сливочное обезжиренное)	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 каша из риса с сахаром, молоко, масло сливочное, сахар, ванилин, соль, пищевые красители	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром чай, сахар, лимон, вода	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак			67-00
Итого за день			67-00

Бланк
приглашений
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

21.11.2024

(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			
100	Салат "Мазайка" 100 картофель отварной (пюре), морковь отварная (пюре), капуста, лук, огурцы, помидоры, майонез, соль, специи	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-22	37-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 картофель отварной (пюре), капуста, морковь, лук, помидоры, свекла, куриный бульон, майонез, соль, специи	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Наггетсы куриные 100(цех) куриные филе, мука, яйца, майонез, соль, специи	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Пюре гороховое 150 горох, картофель, морковь, лук, помидоры, майонез, соль, специи	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	12-00
200	Напиток лимонный 200 лимон, сахар, вода	Калорийность-103, Углеводы-25	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			163-00
Итого за день			163-00

Бланк
приглашений
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова