

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>жиры (г), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 120                  | <b>Сельдь под шубой</b><br><small>подается сельдь атл., картофель, морковь, свекла, яйцо вареное, лук репчатый, соль добавляется с учетом содержания натрия</small> | Калорийность-184, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-29                            | 51-00                   |
| 180                  | <b>Картофель жареный</b><br><small>картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль добавляется с учетом содержания натрия</small>                  | Калорийность-293, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-33                           | 28-00                   |
| <b>Итого за</b>      |                                                                                                                                                                     |                                                                           | <b>79-00</b>            |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                                                                     |                                                                           | <b>79-00</b>            |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех. картой

Сторний  
номер

а



**(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | эм. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                             |                         |
| 40                      | <b>Бутерброд с маслом 30/10 Кумены</b><br><small>хлеб пшеничный 0,25 (кумены), масло сливочное обезжиренное</small>                                                                                     | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10                              | 20-00                   |
| 240                     | <b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное с иодом, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль добавляется с технологией</small> | Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37                              | 35-00                   |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар-песок (пшеница), лимон сок (пшеница), чай, лед (пшеница)</small>                                                                                         | Калорийность-44, Углеводы-10                                                | 8-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                          | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 150                     | <b>Яблоки</b>                                                                                                                                                                                           | Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15                               | =                       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                             | <b>67-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                             | <b>67-00</b>            |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с технологиейСторит  
номерРуководитель  
образовательного  
учреждения

ООО "Русский портовый дом"

05.12.2024

**(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)**

| Выход (г)            | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | эм. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                         |
| 100                  | <b>Салат "Мазайка" 100</b><br><small>картофель отварной (пшеница), морковь отварная (пшеница), кукуруза, лед (пшеница), огурцы соленые сок (пшеница), масло подсолнечное, лед (пшеница), соль добавляется с технологией</small>                                                                                                                                        | Калорийность-187, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-22                             | 37-00                   |
| 250                  | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b><br><small>суп-бульон куриный (пшеница), капуста отварная (пшеница), картофель отварной (пшеница), морковь отварная (пшеница), лук отварной (пшеница), свекла вареная, лед (пшеница), масло подсолнечное, лед (пшеница), мясной сок (пшеница), сахар-песок (пшеница), соль добавляется с технологией</small> | Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13                              | 25-00                   |
| 100                  | <b>Наггетсы куриные 100(цех)</b><br><small>супер панированный сок (пшеница), мясо куриное, лед (пшеница), масло подсолнечное, лед (пшеница), масло сливочное (пшеница), соль добавляется с технологией</small>                                                                                                                                                         | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2                             | 70-00                   |
| 150                  | <b>Пюре гороховое 150</b><br><small>пюре гороховый, масло сливочное обезжиренное, соль добавляется с технологией</small>                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36                             | 12-00                   |
| 200                  | <b>Напиток лимонный 200</b><br><small>сахар-песок (пшеница), лимон сок (пшеница)</small>                                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-103, Углеводы-25                                               | 12-00                   |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             | <b>163-00</b>           |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             | <b>163-00</b>           |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с технологиейСторит  
номерРуководитель  
образовательного  
учреждения

## (\*КОГОВУ СИ ПГТ КУМЕНЫ)

| Выход<br>(г)                         | Наименование блюда                                                                                                                                | эм. дем. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>*Индивидуальное меню</b>          |                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 90                                   | <b>Шницель (цех) 90</b><br><small>мясо поджаренное, из (индейки), гарниры из овощей (пюре)</small>                                                | Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12                               | =                       |
| 150                                  | <b>Изделия макаронные<br/>отварные 150</b><br><small>макаронные изделия круглые в форме, соевый соус с помидорами, соусом, соусом, соусом</small> | Калорийность-194, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-35                                 | =                       |
| 30                                   | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          | =                       |
| 30                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>/Кумены</b>                                                                                                           | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | =                       |
| 200                                  | <b>*Чай без сахара</b><br><small>чай, вода, чай, сахар</small>                                                                                    | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   | =                       |
| <b>Итого за *Индивидуальное меню</b> |                                                                                                                                                   | Калорийность-625, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-84                               | =                       |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                                                                                                   | Калорийность-625, Белки-24, Жиры-19, Углеводы-84                               | =                       |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с рецептамиСторож  
новарРуководитель  
обслуживания  
его  
учреждения

## (КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

| Выход (г)                          | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак (овз+инв.)</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                         |
| 40                                 | <b>Бутерброд с маслом 30/10</b><br><i>хлеб пшеничный 0,45 порции, масло сливочное обезжиренное</i>                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10                         | 20-00                   |
| 240                                | <b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b><br><i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в кон. упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                                                                           | Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37                         | 35-00                   |
| 200                                | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар выс. (пшеница), лимон выс. (пшеница), чай, лз (пшеница)</i>                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-44, Углеводы-10                                           | 8-00                    |
| 30                                 | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                  | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак (овз+инв.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        | <b>67-00</b>            |
| <b>Обед (овз+инв.)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                         |
| 250                                | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b><br><i>свиная окорок (пшеница), капуста свежая (пшеница), картофель свежий (пшеница), морковь свежая (пшеница), лук свежий (пшеница), свекла выс. лз (пшеница), масло подсолнечное, лз (пшеница), помидоры свежие лз (пшеница), сахар выс. (пшеница), соль йодированная выс. (пшеница)</i> | Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13                         | 25-00                   |
| 100                                | <b>Наггетсы куриные 100(цех)</b><br><i>курица пастеризованная выс. (пшеница), яйцо куриное, выс. (пшеница), масло подсолнечное, лз (пшеница), панировка куриная (пшеница), соль йодированная выс. (пшеница), лз выс. (пшеница)</i>                                                                                                                   | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2                        | 70-00                   |
| 150                                | <b>Пюре гороховое 150</b><br><i>пюре гороховое, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36                        | 12-00                   |
| 200                                | <b>Напиток лимонный 200</b><br><i>сахар выс. (пшеница), лимон выс. (пшеница)</i>                                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-103, Углеводы-25                                          | 12-00                   |
| 30                                 | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                  | 4-00                    |
| 30                                 | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                  | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед (овз+инв.)</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        | <b>126-00</b>           |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        | <b>193-00</b>           |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с рецептуройСторож  
поварРуководитель  
образовательной  
или  
учебной

ООО "Русский портовый дом"

05.12.2024

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

| Выход (г)                            | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Обед (только 37руб.)</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        |                         |
| 250                                  | <b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b><br><i>свиная окорок (пшеница), капуста свежая (пшеница), картофель свежий (пшеница), морковь свежая (пшеница), лук свежий (пшеница), свекла выс. лз (пшеница), масло подсолнечное, лз (пшеница), помидоры свежие лз (пшеница), сахар выс. (пшеница), соль йодированная выс. (пшеница)</i> | Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13                         | 25-00                   |
| 200                                  | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар выс. (пшеница), лимон выс. (пшеница), чай, лз (пшеница)</i>                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-44, Углеводы-10                                           | 8-00                    |
| 30                                   | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                  | 4-00                    |
| 30                                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                  | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед (только 37руб.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        | <b>40-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                        | <b>40-00</b>            |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с рецептуройСторож  
поварРуководитель  
образовательной  
или  
учебной

ООО "Русский портовый дом"

05.12.2024

## (КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

| Выход (г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                         | эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак (СВО)</b>          |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        |                         |
| 40                            | <b>Бутерброд с маслом 30/10</b><br><i>хлеб пшеничный 0,45 порции, масло сливочное обезжиренное</i>                                                                                                                         | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10                         | 20-00                   |
| 240                           | <b>Каша рисовая молочная жидкая 235/5</b><br><i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в кон. упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37                         | 35-00                   |
| 200                           | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><i>сахар выс. (пшеница), лимон выс. (пшеница), чай, лз (пшеница)</i>                                                                                                                     | Калорийность-44, Углеводы-10                                           | 8-00                    |
| 30                            | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                             | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                  | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак (СВО)</b> |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        | <b>67-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>          |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                        | <b>67-00</b>            |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с рецептуройСторож  
поварРуководитель  
образовательной  
или  
учебной

ООО "Русский портовый дом"