

Выезд (с)	Наименование блюда	эм. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
110	Свинина отбивная с шампиньонами мясо св (филе), лук, морковь, шампиньоны, сыр (пармезан) (панировка), яйца (желтки) (панировка), сметана (панировка), майонез (панировка), соль (панировка), перец (панировка), чеснок (панировка)		73-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия (тесто), соль (панировка), масло растительное (панировка)	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
Итого за Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35			85-00
Итого за день Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35			85-00

Блюдо
приготовлено в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
обслуживания
по телефону

Н.В. Сасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (исхл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены хлеб пшеничный 0,13 Кумены, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассычатая 220/10 молоко ультрапастеризованное 10% жирности 100 г, каша ячневая 100 г, сахар-песок 100 г, сливочное масло 10 г, соль 10 г, ванилин 10 г, корица 10 г	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-песок 100 г, чай 100 г	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Сок фруктовый 0,2 сок фруктовый 0,2 л	Калорийность-370, Углеводы-141	=
100	Пирожок с повидлом/Кумены пирожок с повидлом 100 г	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1 343, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-300	55-00
Итого за день		Калорийность-1 343, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-300	55-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский паровой дом"

11.12.2024

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (исхл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
43	Капуста морская (гарнировка) 30	Калорийность-10, Углеводы-2	22-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель очищенный (исхл), макароны-крутятся (исхл), куриный бульон (исхл), лук репчатый (исхл), морковь (исхл), соль (исхл), перец (исхл), зелень (исхл)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 картофель очищенный (исхл), курица (исхл), лук репчатый (исхл), морковь (исхл), соль (исхл), перец (исхл), зелень (исхл)	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-песок 100 г, чай 100 г	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 Обед		Калорийность-828, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-87	131-00
Итого за день		Калорийность-828, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-87	131-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

(*КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. дем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
*Индивидуальное меню			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, из овощей, майонез из сливок (майонез)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	=
200	*Чай без сахара сахар-песок чай черный	Калорийность-41, Углеводы-10	=
150	*Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка пропаренная; (пшеница), соль дозированная; (пшеница)	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	=
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-677, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-89	=
Итого за день		Калорийность-677, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-89	=

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех. картой

Стороной повара



Гасникова

Выпуск (г)	Наименование блюда	э.м. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (овт+инв.)		
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <i>хлеб пшеничный 80-250 ккал, масло слив.</i>	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассычатая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное 100г/100г, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное 82,5% жирности, соль поваренная каменная, соевый лецитин</i>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар-песк. (белый), чай, вода фильтр.</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы <i>сахар-песк. (белый), чай, вода фильтр.</i>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
	Итого за Завтрак (овт+инв.)	Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
	Обед (овт+инв.)		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный (сырой), макаронные изделия из тм. (сырые), морковь очищенная (сырая), лук очищенный (сырой), чеснок (сырой), бульон куриный, масло растительное, соль (сырая), зелень петрушки (сырая)</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 <i>картофель очищенный (сырой), курица тушеная из безостной или кур (филе), лук очищенный (сырой), масло растительное, соль (сырая), морковь очищенная (сырая), чеснок (сырой), петрушка (сырая), зелень петрушки (сырая), лук (сырой), соль поваренная каменная, соевый лецитин</i>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар-песк. (белый), чай, вода фильтр.</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумы	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
	Итого за Обед (овт+инв.)	Калорийность-818, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-83	109-00
	Итого за день	Калорийность-1 484, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-193	164-00

Grassroots women

ООО "Русский национальный дом"

В. Гасникова

11.12.2024

Выход (г)	Наименование блюда	за. бел. (г), жиры (г), углеводы (г), витаминны (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
200	Чай с сахаром 200	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 Обед (только 37руб.)	Калорийность-316, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	33-00
	Итого за день	Калорийность-316, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	33-00

Cragston group

© 2007 Pearson Education, Inc.

Н.В. Гасникова

11.12.2024

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (СВО)		
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумыны сдоб хлебопечной Р.4.1 Кумыны, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 каша из ячневой крупы с сахаром и маслом, фрукты ячневая с сахаром, масло сливочное и сахарное, сок, дольки фруктов с ячневой кашей	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 сахарное: сахарный, чай, вода (бутили)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
	Итого за Завтрак (СВО)	Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
	Итого за день	Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00

Crabapple *Malus baccata*

Д. В. Гасникова