

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Рыба жареная в яйце /Кумены филе из рыбы, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное рафинированное, соль, перец черный молотый	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00
180	Картофель жареный картофель, масло растительное рафинированное, соль, специи	Калорийность-293, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-33	28-00
120	Сельдь под шубой сельдь, картофель, морковь, свекла, лук, майонез, специи	Калорийность-184, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-29	51-00
Итого за Калорийность-726, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-83			151-00
Итого за день Калорийность-726, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-83			151-00

Взвешивание
и фасовка
с точностью

Старший повар

Руководитель
обслуживания
по кухне

(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)
	<u>Завтрак</u>		
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены хлеб пшеничный 0,43 ломтики, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
230	Каша манная молочная жидкая 225/5 каша из манной крупы варенная с молоком, сахаром, маслом сливочным, ванилином	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34	31-00
200	Кофейный напиток 200 сахарный, чайный, кофейный напиток, ванилин	Калорийность-67, Углеводы-16	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
150	Яблоки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-576, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-89	60-00
	Итого за день	Калорийность-576, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-89	60-00

Б.А. Носов
ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ОБРАЗОВАНИЕ»
С. ПЕТЕРБУРГ

Справочник по-русски

Рубрикация
образовательных
и учебных

(H2) $\mathcal{P}$ exists and is unique.

19.12.2024

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат из квашеной капусты <i>капуста квашеная, лук зеленый, чеснок, к.з. (пикантно)</i>		18-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>бульон куриный (пикантно), капуста квашенная (кислое), картофель отварной (кислое), морковь отварная (кислое), лук зеленый (кислое), чеснок (кислое), сметана (кислое), к.з. (пикантно), масло сливочное (кислое), капуста квашенная, к.з. (пикантно), картофель отварной, к.з. (пикантно), сметана (кислое), соль йодированная (кислое)</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Наггетсы куриные 100(цех) <i>супермаркет (пикантно), курица отварная (кислое), картофель отварной (кислое), морковь отварная (кислое), лук зеленый (кислое), чеснок (кислое), сметана (кислое), к.з. (пикантно), масло сливочное, к.з. (пикантно), капуста квашенная, к.з. (пикантно), картофель отварной, к.з. (пикантно), сметана (кислое), соль йодированная (кислое)</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель (кислое), молоко (кислое), масло сливочное (кислое), сметана (кислое), соль йодированная (кислое)</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <i>изюм (кислое), сахар (кислое), лимонная кислота, к.з. (пикантно)</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		Калорийность-866, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-99	156-00
Итого за день		Калорийность-866, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-99	156-00

Введение
 1. Теоретическое обоснование
 2. Методология исследования
 3. Анализ литературы
 4. Результаты исследования
 5. Заключение

Сравните и выделите:

Рукондига
образовательного
и культурного

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (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 порции, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
230	Каша манная молочная жидкая 225/5 манная (цельнозерновая) обезжиренное и мед уток, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34	31-00
200	Кофейный напиток 200 сахар-пес. (выпечка), кофейный напиток, л-г (выпечка)	Калорийность-67, Углеводы-16	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)			60-00
Обед (овз+инв.)			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 суп-ла (свиной) (выпечка), капуста (свиной) (выпечка), картофель (свиной) (выпечка), лук (свиной) (выпечка), сметана (выпечка), л-г (выпечка), мясо (свиной) (выпечка), морковь (свиной) (выпечка), масло подсолнечное, л-г (выпечка), томатная паста, л-г (выпечка), сахар-пес. (выпечка), соль йодированная (выпечка)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Наггетсы куриные 100(цех) супер-пакетированный (выпечка), яйцо куриное, нат. (выпечка), масло подсолнечное, л-г (выпечка), наггетсы куриные (выпечка), соль йодированная (выпечка), мука (выпечка)	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Картофельное пюре 150 картофель (выпечка), молоко, л-г (выпечка), масло сливочное (выпечка), соль йодированная (выпечка)	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) ягоды (выпечка), сахар-пес. (выпечка), лимонная кислота, л-г (выпечка)	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 (овз+инв.)			138-00
Итого за день			198-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

19.12.2024

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (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 суп-ла (свиной) (выпечка), капуста (свиной) (выпечка), картофель (свиной) (выпечка), лук (свиной) (выпечка), сметана (выпечка), л-г (выпечка), мясо (свиной) (выпечка), морковь (свиной) (выпечка), масло подсолнечное, л-г (выпечка), томатная паста, л-г (выпечка), сахар-пес. (выпечка), соль йодированная (выпечка)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) ягоды (выпечка), сахар-пес. (выпечка), лимонная кислота, л-г (выпечка)	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 (только 37руб.)			44-00
Итого за день			44-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

19.12.2024

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (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 порции, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
230	Каша манная молочная жидкая 225/5 манная (цельнозерновая) обезжиренное и мед уток, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34	31-00
200	Кофейный напиток 200 сахар-пес. (выпечка), кофейный напиток, л-г (выпечка)	Калорийность-67, Углеводы-16	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)			60-00
Итого за день			60-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения