

(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.)			
90	Котлеты Особые(цех) мясо вымоченное, кг (высшая), котлеты особые из курятины охлажденной	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каши рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, кг (высшая), масло сливочное высшего качества	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный паста томатная, кг (высшая), морковь очищенная (высшая), масло сливочное высшего качества, лук репчатый (высшая), чеснок вымоченный, кг (высшая), соль	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 чай, кг (высшая), сахар, кг (высшая)	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 (овз+инв.)			94-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (высшая), консервы рыбные (высшая), морковь очищенная (высшая), лук репчатый (высшая), масло сливочное высшего качества, соль, дольки картофеля	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Чай с сахаром 200 чай, кг (высшая), сахар, кг (высшая)	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 (овз+инв.)			35-00
Итого за день			129-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

А

ООО "Русский торговый дом"

Руководитель
образовательного
учрежденияН.В. Гасникова
20.12.2024

(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	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель очищенный (высшая), консервы рыбные (высшая), морковь очищенная (высшая), лук репчатый (высшая), масло сливочное высшего качества, соль, дольки картофеля	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Чай с сахаром 200 чай, кг (высшая), сахар, кг (высшая)	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.)			35-00
Итого за день			35-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

А

ООО "Русский торговый дом"

Руководитель
образовательного
учрежденияН.В. Гасникова
20.12.2024

(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)			
90	Котлеты Особые(цех) мясо вымоченное, кг (высшая), котлеты особые из курятины охлажденной	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каши рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, кг (высшая), масло сливочное высшего качества	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный паста томатная, кг (высшая), морковь очищенная (высшая), масло сливочное высшего качества, лук репчатый (высшая), чеснок вымоченный, кг (высшая), соль	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 чай, кг (высшая), сахар, кг (высшая)	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 (СВО)			94-00
Итого за день			94-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

А



Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Комлеты Особые(цех) масло растительное, мука пшеничная, яйца куриные, сахар-песок, соль	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 рис пропаренный, вода, сахар-песок, соль	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный паста томатная, вода, сахар-песок, соль	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 чай, сахар-песок, вода	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
100	Пирожок с яблоком/Кумены пирожок с яблоком, тесто, начинка	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	=
200	Сок фруктовый 0,2 сок фруктовый, вода, сахар-песок	Калорийность-370, Углеводы-141	=
Итого за Завтрак		Калорийность-1340, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-283	94-00
Итого за день		Калорийность-1340, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-283	94-00
Блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами			
Старший повар			
Н.В. Гасникова			
ООО "Русский торфяной диск"			

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Винегрет овощной 100 картофель отварной, морковь, лук, огурцы, помидоры, соль, растительное масло	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	31-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 картофель, морковь, лук, помидоры, консервы рыбные, соль, растительное масло	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
100	Куры запеченные (голень) 100 курица, соль, перец, специи	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия, вода, соль	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный 30 паста томатная, вода, сахар-песок, соль	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 чай, сахар-песок, вода	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-885, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96	155-00
Итого за день		Калорийность-885, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-96	155-00
Блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами			
Старший повар			
Н.В. Гасникова			
ООО "Русский торфяной диск"			

