

(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак (овз+инв.)</u>			
100	Наггетсы куриные 100(цех) <small>сухари панировочный вес. (пшеница), яйцо куриное, соль. (пшеница), масло подсолнечное, кг. (пшеница), молотые куриные панировки), соль. (пшеница), мука вес. (пшеница)</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Каши гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, вода с заварочным обезжиренное, соль. (пшеница) с пшеничными соевыми добавками</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <small>пшеничная мука, кг. (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло сливочное вес. (пшеница), уксус (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, кг. (пшеница), соль. (пшеница), сахар вес. (пшеница), лист лавровый, кг. (пшеница)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (пшеница), чай, кг. (пшеница)</small>	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.)		Калорийность-750, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81	102-00
<u>Обед (овз+инв.)</u>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <small>картофель, 2-сортный (пшеница), консервы рыбные (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, кг. (пшеница), соль. (пшеница)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>изюм вес. (пшеница), сахар вес. (пшеница), лимонная кислота, кг. (пшеница)</small>	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.)		Калорийность-394, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-74	42-00
Итого за день		Калорийность-1144, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-155	144-00

Безопасно
приготовлено в
условиях
тех. кухни

Старший повар



Handwritten signature of N.V. Gasnikova

Н.В. Гасникова

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <small>картофель очищенный (выковы), консервы рыбные (выковы), морковь очищенная (выковы), лук очищенный (выковы), масло подсолнечное, соль (выковы), специи (выковы)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (выковы), чай кг (выковы)</small>	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-299, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51	35-00
Итого за день		Калорийность-299, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-51	35-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар




Н.В. Гасникова

ООО "Русский национальный дом"

10.01.2025

(КОГОБУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
100	Наггетсы куриные 100(цех) <small>сыр пармезановый вес. (выковы), мясо куриное, шт. (выковы), масло подсолнечное, кг (выковы), панировка (выковы), специи (выковы), мука вес. (выковы)</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупя гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль (выковы), специи (выковы)</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <small>томатная паста, кг (выковы), морковь очищенная (выковы), масло сливочное вес. (выковы), мука вес. (выковы), лук очищенный (выковы), масло подсолнечное, кг (выковы), соль (выковы), специи (выковы), сахар вес. (выковы), перец черный, кг (выковы)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (выковы), чай кг (выковы)</small>	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)		Калорийность-750, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81	102-00
Итого за день		Калорийность-750, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81	102-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар




Н.В. Гасникова

(КОГОБУ 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			
100	Наггетсы куриные 100(цех) <small>сухари панировочный вес. (выкаты), яйцо куриное, шаш. (выкаты), масло подсолнечное, кг (выкаты), лук репчатый куриные (п/фасовка), соль йодированная вес. (выкаты), уксус вес. (выкаты)</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, мука высшего обдирочного, соль йодированная с антимонием содержаниями партия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <small>томатная паста, кг (выкаты), морковь очищенная (выкаты), масло сливочное вес. (выкаты), уксус вес. (выкаты), лук репчатый (выкаты), масло подсолнечное, кг (выкаты), соль йодированная вес. (выкаты), сахар вес. (выкаты), перец черный, кг (выкаты)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (выкаты), чай, кг (выкаты)</small>	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		Калорийность-780, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81	102-00
Итого за день		Калорийность-780, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81	102-00

Блюда приготовлены в соответствии с рецептурой ООО "Русский портовый дом"

Старший повар



Н.В. Гасникова

(КОГОБУ 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 "Студенческий" 100 <small>картофель очищенный (выкаты), морковь очищенная (выкаты), горошек зеленый (выкаты), яйцо куриное, шт. (выкаты), масло подсолнечное, кг (выкаты), соль йодированная вес. (выкаты)</small>	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	26-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <small>картофель очищенный (выкаты), консервы рыбные (выкаты), морковь очищенная (выкаты), лук репчатый (выкаты), масло подсолнечное, кг (выкаты), соль йодированная вес. (выкаты)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	23-00
90	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех) <small>масло подсолнечное, кг (выкаты), котлеты особые из говядины и свинины (выкаты)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, вес. (выкаты), соль йодированная вес. (выкаты), масло сливочное вес. (выкаты)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный 30 <small>томатная паста, кг (выкаты), морковь очищенная (выкаты), масло сливочное вес. (выкаты), уксус вес. (выкаты), лук репчатый (выкаты), масло подсолнечное, кг (выкаты), соль йодированная вес. (выкаты), сахар вес. (выкаты), перец черный, кг (выкаты)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>ягоды сух. (выкаты), сахар вес. (выкаты), лимонная кислота, кг (выкаты)</small>	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-1 957, Белки-102, Жиры-108, Углеводы-141	150-00
Итого за день		Калорийность-1 957, Белки-102, Жиры-108, Углеводы-141	150-00

Блюда приготовлены в соответствии с рецептурой ООО "Русский портовый дом"

Старший повар



Н.В. Гасникова