

(КОГОБУ 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	Шницель (цех) 90 <small>масло подсолнечное, кг (выпекать), морковь из столовых (выпекать)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <small>томатная паста, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное выс. (выпекать), уксус выс. (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная выс. (выпекать), сахар выс. (выпекать), лимон лимонный, кг (выпекать)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (выпекать), чай, кг (выпекать)</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-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с бобовыми 250 <small>картофель очищенный (выпекать), крупа горох выс. (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная выс. (выпекать)</small>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>изюм выс. (выпекать), сахар выс. (выпекать), лимонная кислота, кг (выпекать)</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-438, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-80	40-00
Итого за день		Калорийность-1139, Белки-37, Жиры-31, Углеводы-171	135-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами
ООО "Русский тортовый дом"

Старший повар



Н.В. Гасникова

(КОГОБУ 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 бобовыми на курином бульоне 250 <small>картофель очищенный (выпекать), крупа горох выс. (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), мясо ф. 1 категория (выпекать), соль йодированная выс. (выпекать)</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (выпекать), чай, кг (выпекать)</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-353, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	33-00
Итого за день		Калорийность-353, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-57	33-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами
ООО "Русский тортовый дом"

Старший повар



Н.В. Гасникова

(КОГОБУ 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	Шницель (цех) 90 <small>масло подсолнечное, кг (выпекать), морковь из столовых (выпекать)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный <small>томатная паста, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное выс. (выпекать), уксус выс. (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная выс. (выпекать), сахар выс. (выпекать), лимон лимонный, кг (выпекать)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (выпекать), чай, кг (выпекать)</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-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картами

Старший повар



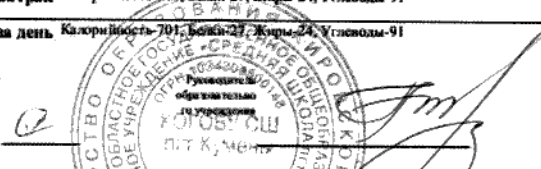
Н.В. Гасникова

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Шницель (цех) 90 <small>масло подсолнечное, кг (выпечка), манная каша (выпечка)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обжаренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 <small>пшеничная паста, кг (выпечка), морковь очищенная (выпечка), масло сливочное выс. (выпечка), уксус винный (выпечка), лук очищенный (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), соль йодированная выс. (выпечка), сахар выс. (выпечка), лимон лимонный, кг (выпечка)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар выс. (выпечка), чай, кг (выпечка)</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-704, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00
Итого за день		Калорийность-704, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	95-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картой
ООО "Русский тортовый дом"

Старший повар



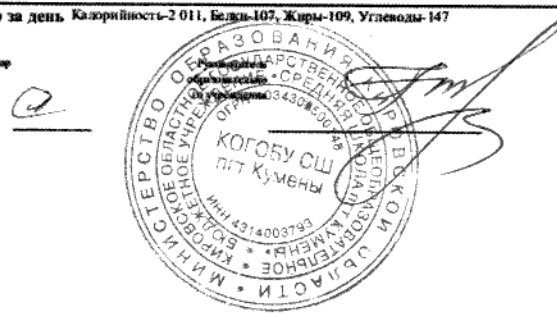
Н.В. Гасникова

(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат "Студенческий" 100 <small>картофель, морковь, горошек зеленый консервы, яйцо диетическое, масло подсолнечное рап, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-1 075, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	26-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <small>картофель очищенный (выпечка), куриный бульон выс. (выпечка), морковь очищенная (выпечка), лук очищенный (выпечка), масло подсолнечное, кг (выпечка), лук репчатый (выпечка), соль йодированная выс. (выпечка)</small>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	Котлеты Особые из говядины и свинины(цех) <small>масло подсолнечное, кг (выпечка), котлеты особые из говядины и свинины (выпечка)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, выс. (выпечка), соль йодированная выс. (выпечка), масло сливочное выс. (выпечка)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>ягоды выс. (выпечка), сахар выс. (выпечка), лимон лимонный, кг (выпечка)</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-2 011, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-147	144-00
Итого за день		Калорийность-2 011, Белки-107, Жиры-109, Углеводы-147	144-00

Блюда приготовлены в соответствии с тех. картой

Старший повар



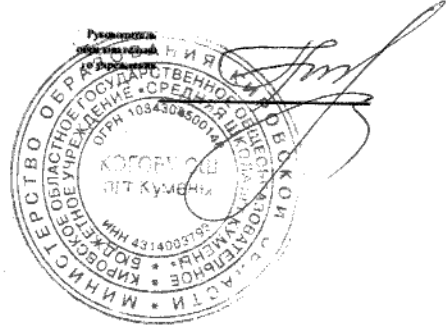
Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Рыба жареная в яйце /Кумены	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00
<small>Файл из рыбы, при приготовлении с/е обжаривается, яйцо диетическое, только уваривается/жарится обжаривание в яичном масле, масло растительное рафинированное с содержанием витамина Е, специи натуральные, порция средняя порционная</small>			
Итого за Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21			72-00
Итого за день Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21			72-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

[Handwritten signature]



Н.В. Гасникова