

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)**

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цип. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость изделия (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Гуляши из мяса кур 60/40</b> <small>гуляш куриный из бескостного мяса кур (шпик), лук отварной (шпик), морковь отварная (шпик), масло подсолнечное, кг (шпик), картофель нарезанный кубиками, кг (шпик), лук репчатый (шпик), специи (шпик), соль поваренная мелкая (шпик)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	<b>Каши рисовая рассыпчатая 150</b> <small>каша рисовая, кг (шпик), соль поваренная мелкая (шпик), масло сливочное (шпик)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>чай (шпик), сахар (шпик)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-646, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95	94-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-646, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-95	94-00

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с технологией

Сваренный повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

17.01.2025

**(КОГОБУ СШ ПГТ КУМЕНИ 12лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цип. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость изделия (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной 100</b> <small>картофель отварной (шпик), свекла отварная (шпик), морковь сырая (шпик), лук репчатый (шпик), капуста квашеная (шпик), горошек консервированный (шпик), масло подсолнечное, кг (шпик), салат (шпик), специи поваренная мелкая (шпик)</small>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	31-00
250	<b>Суп из овощей на курином бульоне 250</b> <small>картофель отварной (шпик), капуста отварная (шпик), морковь отварная (шпик), лук отварной (шпик), порridge рисовый (шпик), яйцо (шпик), зелень (шпик), масло подсолнечное, кг (шпик), специи поваренная мелкая (шпик)</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	<b>Куры запеченные (голень) 100</b> <small>мясо (шпик), специи (шпик), масло подсолнечное, кг (шпик), соль поваренная мелкая (шпик), перец черный молотый, кг (шпик)</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия (шпик) в фасованной упаковке с содержанием соевых лецитинов, масло сливочное (шпик)</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	<b>Соус томатный 30</b> <small>паста томатная (шпик), кг (шпик), морковь отварная (шпик), масло сливочное (шпик), лук репчатый (шпик), специи поваренная мелкая (шпик), специи поваренная мелкая (шпик), соль поваренная мелкая (шпик), сахар (шпик), масло подсолнечное, кг (шпик), специи поваренная мелкая (шпик), перец черный молотый, кг (шпик)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>чай (шпик), сахар (шпик)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-93	157-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-862, Белки-38, Жиры-36, Углеводы-93	157-00

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с технологией

Сваренный повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))**

Выход (г)	Наименование блюда	ж. щел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак (овз+инв)</b>			
100	<b>Гуляш из мяса кур 60/40</b> <small>гуляш курный из бескостного мяса кур (инвент), из отварной (инвент), морозно оттаявшего (инвент), масла растительного, из (инвент), молочная паста, из (инвент), лук свеж. (инвент), соль йодированная выс. (инвент)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, выс. (инвент), соль йодированная выс. (инвент), масло сливочное выс. (инвент)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. (инвент), чай, из (инвент)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Завтрак (овз+инв)</b>		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
<b>Обед (овз+инв)</b>			
250	<b>Суп из овощей на курином бульоне 250</b> <small>картофель отварной (инвент), капуста отварная (инвент), морковь очищенная (инвент), лук отварной (инвент), морковь заморожен. (инвент), лук реп. (инвент), зелень, петрушка (инвент), масло растительное, из (инвент), соль йодированная выс. (инвент)</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. (инвент), чай, из (инвент)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед (овз+инв)</b>		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-851, Белки-28, Жиры-23, Углеводы-128	131-00

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

Сирый повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

17.01.2025

**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ (только 37руб.))**

Выход (г)	Наименование блюда	ж. щел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед (только 37руб.)</b>			
250	<b>Суп из овощей на курином бульоне 250</b> <small>картофель отварной (инвент), капуста отварная (инвент), морковь очищенная (инвент), лук отварной (инвент), морковь заморожен. (инвент), лук реп. (инвент), зелень, петрушка (инвент), масло растительное, из (инвент), соль йодированная выс. (инвент)</small>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. (инвент), чай, из (инвент)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед (только 37руб.)</b>		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-48	37-00

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

Сирый повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

17.01.2025

**(КОГОбУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))**

Выход (г)	Наименование блюда	ж. щел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак (СВО)</b>			
100	<b>Гуляш из мяса кур 60/40</b> <small>гуляш курный из бескостного мяса кур (инвент), из отварной (инвент), морозно оттаявшего (инвент), масла растительного, из (инвент), молочная паста, из (инвент), лук свеж. (инвент), соль йодированная выс. (инвент)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, выс. (инвент), соль йодированная выс. (инвент), масло сливочное выс. (инвент)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. (инвент), чай, из (инвент)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Кумены</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Завтрак (СВО)</b>		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	94-00

Блюда приготовлены в соответствии с рецептурой

Сирый повар

Руководитель образовательного учреждения

Н.В. Гасникова

Выход (г)	Наименование блюда	ж. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), клетчатка (г), холестерин (г)	Стоимость изделия (руб)
100	<b>Кура жареная (бедро) 100</b> <small>мясо цб (бедро), специи, приправы (масло), лук (масло), масло растительное, соевый соус, уксус, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	78-00
130	<b>Винегрет овощной с сельдью 100/30</b> <small>сельдь м/с, картофель, свекла, морковь консервированная, капуста, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль, сахар-песок, соль</small>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	=
<b>Итого за</b>		<b>Калорийность-368, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-8</b>	<b>78-00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>Калорийность-368, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-8</b>	<b>78-00</b>

Блюдо  
приготовлено  
в соответствии  
с технологией

Свойей рукой



Руководитель  
обслуживания  
гостиницы



Н.В. Гасникова