

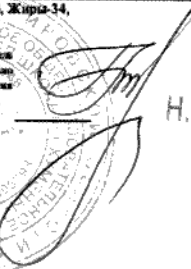
Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Поджарка из свинины 80/20 мелко нарезанное замороженное, предварительно размороженное, вымытое свиное мясо, лук, морковь, чеснок, соль, перец, растительное масло	Калорийность-328, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-4	69-00
100	Салат Сюрприз свиное мясо, картофель, морковь, лук, чеснок, соль, перец, растительное масло, майонез	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-24	42-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы А, отваренные в подсоленной воде, посыпанные тертым сыром	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
Итого за		Калорийность-702, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-63	123-00
Итого за день		Калорийность-702, Белки-34, Жиры-34, Углеводы-63	123-00

Блюда
приведены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар



Руководитель
образовательного
учреждения


Н.В. Гасникова



(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены хлеб пшеничный II 45 /примес, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 молочко ультрапастеризованное обезжиренное в виде угля, крупы ячневые, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 сироп кв. (лимонный) чай, кг (лимон)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
Итого за день		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательной
те. учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

22.01.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат "Студенческий" 100 картофель, морковь, лук, салатный листовой салат, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-1 073, Белки-78, Жиры-79, Углеводы-13	26-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель очищенный (лимонный), макароны-перьями кв. (лимонный), морковь, лук, салатный листовой салат, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 картофель очищенный (лимонный), курица, лук, морковь, салатный листовой салат, яйцо куриное, масло подсолнечное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, специи, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 сироп кв. (лимонный) чай, кг (лимон)	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-1 893, Белки-113, Жиры-115, Углеводы-98	135-00
Итого за день		Калорийность-1 893, Белки-113, Жиры-115, Углеводы-98	135-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательной
те. учреждения

Н.В. Гасникова

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены хлеб пшеничный 0,43 /кумены, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 молото уваренно-кисломолочное обезжиренное в шир уваре, крупя ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-пес. (искусств), чай, кг (искусств)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (овз+инв.)		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель очищенный (искусств), макаронно-вермишель-пес. (искусств), куриная очищенная (искусств), лук очищенный (искусств), масло-пшеничное, кг (искусств), зелень, петрушка (искусств), масло подсолнечное, кг (искусств), соль йодированная-пес. (искусств)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 картофель очищенный (искусств), курица куриная из бескостного мяса кур (искусств), лук - очищенный (искусств), масло подсолнечное, кг (искусств), томатная паста, кг (искусств), соль йодированная-пес. (искусств), перец черный, кг (искусств)	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-пес. (искусств), чай, кг (искусств)	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.)		Калорийность-818, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-85	109-00
Итого за день		Калорийность-1484, Белки-51, Жиры-51, Углеводы-193	164-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

22.01.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель-пес. (искусств), макаронно-вермишель-пес. (искусств), куриная-пес. (искусств), лук-пес. (искусств), масло-пшеничное, кг (искусств), зелень, петрушка (искусств), масло подсолнечное, кг (искусств), соль йодированная-пес. (искусств)	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-пес. (искусств), чай, кг (искусств)	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-316, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	33-00
Итого за день		Калорийность-316, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58	33-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский торговый дом"

22.01.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (калл), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 Кумены хлеб пшеничный 0,43 /кумены, повидло	Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 молото уваренно-кисломолочное обезжиренное в шир уваре, крупя ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	31-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-пес. (искусств), чай, кг (искусств)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (СВО)		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00
Итого за день		Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-108	55-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Н.В. Гасникова