

**(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)**

| Выход (г)                                                                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                         |
| 100                                                                      | <b>Нагетсы куриные 100(цех)</b><br><small>сухари панировочный вес. (использ.), яйцо куриное, вес. (использ.), масло подсолнечное, кг (использ.), нагетсы куриные (фасованные), соль йодированная вес. (использ.), лаваш вес. (использ.)</small>                                                                   | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2                             | 70-00                   |
| 150                                                                      | <b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b><br><small>гречка гречневая, масло сливочное обжаренное, соль йодированная с микроэлементами содержание натрия</small>                                                                                                                                                       | Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40                              | 15-00                   |
| 30                                                                       | <b>Соус томатный</b><br><small>помидорная паста, кг (использ.), морковь очищенная (использ.), масло сливочное вес. (использ.), уксус вес. (использ.), лук очищенный (использ.), масло подсолнечное, кг (использ.), соль йодированная вес. (использ.), сахар вес. (использ.), лист лавровый, кг (использ.)</small> | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                                                                      | <b>Чай с сахаром 200</b><br><small>сахар вес. (использ.), чай, кг (использ.)</small>                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-41, Углеводы-10                                                | 5-00                    |
| 30                                                                       | <b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                                                                       | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумыны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> Калорийность-750, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             | <b>102-00</b>           |
| <b>Итого за день</b> Калорийность-750, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-81    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             | <b>102-00</b>           |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

ООО "Русский тортовый дом"

24.01.2025

**(КОГОВУ 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) |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Обед</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                         |
| 100                                                                    | <b>Салат Школьный 100</b><br><small>салат очищенный (использ.), огурцы очищенные вес. (использ.), горошек зеленый (использ.), масло подсолнечное, кг (использ.), лук очищенный (использ.), соль йодированная вес. (использ.)</small>                                                                                 | Калорийность-108, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7                               | 27-00                   |
| 250                                                                    | <b>Суп картофельный с рыбными консервами 250</b><br><small>картофель очищенный (использ.), консервы рыбные (использ.), морковь очищенная (использ.), лук очищенный (использ.), масло подсолнечное, кг (использ.), соль йодированная вес. (использ.)</small>                                                          | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14                              | 23-00                   |
| 90                                                                     | <b>Голубцы ленивые(цех)</b><br><small>масло подсолнечное, кг (использ.), голубцы ленивые 100(цех)</small>                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12                            | 58-00                   |
| 150                                                                    | <b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b><br><small>гречка рисовая, вес. (использ.), соль йодированная вес. (использ.), масло сливочное вес. (использ.)</small>                                                                                                                                                            | Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40                              | 15-00                   |
| 30                                                                     | <b>Соус томатный 30</b><br><small>помидорная паста, кг (использ.), морковь очищенная (использ.), масло сливочное вес. (использ.), уксус вес. (использ.), лук очищенный (использ.), масло подсолнечное, кг (использ.), соль йодированная вес. (использ.), сахар вес. (использ.), лист лавровый, кг (использ.)</small> | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                                                                    | <b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b><br><small>изюм вес. (использ.), сахар вес. (использ.), лимонная кислота, кг (использ.)</small>                                                                                                                                                                         | Калорийность-136, Углеводы-33                                               | 12-00                   |
| 30                                                                     | <b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                                                                     | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумыны</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b> Калорийность-990, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-135 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             | <b>147-00</b>           |
| <b>Итого за день</b> Калорийность-990, Белки-25, Жиры-37, Углеводы-135 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             | <b>147-00</b>           |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

Н.В. Гасникова

**(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))**

| Выход (г)                          | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                             | эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак (овз+инв.)</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                         |
| 100                                | <b>Наггетсы куриные 100(цех)</b><br><small>сухарь панировочный вес: (выпекать), филе куриное, топ. (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), наггетсы куриные (фабриката), соль йодированная вес: (выпекать), мука вес: (выпекать)</small>                                                                | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2                             | 70-00                   |
| 150                                | <b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b><br><small>гречка греческая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>                                                                                                                                                      | Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40                              | 15-00                   |
| 30                                 | <b>Соус томатный</b><br><small>паста томатная, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное вес: (выпекать), мука вес: (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная вес: (выпекать), сахар вес: (выпекать), лист лавровый, кг (выпекать)</small> | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                                | <b>Чай с сахаром 200</b><br><small>сахар вес: (выпекать), чай, кг (выпекать)</small>                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-41, Углеводы-10                                                | 5-00                    |
| 30                                 | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак (овз+инв.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             | 99-00                   |
| <b>Обед (овз+инв.)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                         |
| 250                                | <b>Суп картофельный с рыбными консервами 250</b><br><small>картофель очищенный (выпекать), консервы рыбные (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная вес: (выпекать)</small>                                                    | Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14                              | 23-00                   |
| 200                                | <b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b><br><small>изюм вес: (выпекать), сахар вес: (выпекать), вода вес: (выпекать)</small>                                                                                                                                                                              | Калорийность-136, Углеводы-33                                               | 12-00                   |
| 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>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             | 42-00                   |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             | 141-00                  |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

ООО "Русский тортовый дом"

Старший повар

Уполномоченный  
подписать  
и заверить

Н.В. Гасникова

24.01.2025

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

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

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

ООО "Русский тортовый дом"

Старший повар

Уполномоченный  
подписать  
и заверить

Н.В. Гасникова

24.01.2025

**(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))**

| Выход (г)                     | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                             | эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак (СВО)</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                         |
| 100                           | <b>Наггетсы куриные 100(цех)</b><br><small>сухарь панировочный вес: (выпекать), филе куриное, топ. (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), наггетсы куриные (фабриката), соль йодированная вес: (выпекать), мука вес: (выпекать)</small>                                                                | Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2                             | 70-00                   |
| 150                           | <b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b><br><small>гречка греческая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>                                                                                                                                                      | Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40                              | 15-00                   |
| 30                            | <b>Соус томатный</b><br><small>паста томатная, кг (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло сливочное вес: (выпекать), мука вес: (выпекать), лук очищенный (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль йодированная вес: (выпекать), сахар вес: (выпекать), лист лавровый, кг (выпекать)</small> | Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                           | <b>Чай с сахаром 200</b><br><small>сахар вес: (выпекать), чай, кг (выпекать)</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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             | 102-00                  |
| <b>Итого за день</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             | 102-00                  |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Уполномоченный  
подписать  
и заверить

Н.В. Гасникова