

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эл. бел. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (заст.пит.)			
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумы для изготовления 0,45 буханки, сыр и майонез домашний	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 молочко ультрапастеризованное обогащенное в витамин, крупка высшего качества, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-58	35-00
200	Чай с сахаром 200 аскор.кис. (витамины), чай, сахар (витамины)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / КЧХК	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак (заст.пит.)			64-00
Обед (заст.пит.)			
250	Рассольник Ленинградский 250 картофель очищенный (витамины), куриные суповые кот. из (витамины), морковь очищенная (витамины), свекла свежая из (витамины), лук очищенный (витамины), курица варенная, кот. (витамины), масло подсолнечное, из (витамины), соль из йодированная кот. (витамины)	Калорийность-133, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
90	Щипель (цех) 90 масло подсолнечное, из (витамины), вымочить из свиными (витамины)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с витамином йодированным майонез, масло сливочное обогащенное	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный помидоры свежие, из (витамины), морковь очищенная (витамины), масло сливочное кот. (витамины), мука кот. (витамины), лук очищенный (витамины), масло подсолнечное, из (витамины), соль йодированная кот. (витамины), сахар кот. (витамины), лимон сок, из (витамины)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма яблоки кот. (витамины), изюм кот. (витамины), сахар кот. (витамины)	Калорийность-68, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Кумы	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед (заст.пит.)			126-00
Итого за день			190-00

Благодаря
применению
в строительстве
с тефалоном

Справочник автора

Q

ВО ОБЩЕСТВЕННО-ПРАВОВОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОГРН 1034307351
КТОБУС
ДТ Кумынь

Н. В. Гасникова

27.01.2025

(КОГОВУСИ, пгт. КУМЕНИ (только 37руб.))

Выезд (г)	Наименование блюда	э.с.с. (ккал), белок (г), углеводы (г), витаминные (мг), минеральные (мг)	Стоимость питания (руб)
	<u>Обед (только 37руб.)</u>		
250	Рассольник Ленинградский	Калорийность-133, Белок-3, Жиры-6, Углеводы-17	27-00
250			
	картофель (выпечка), капуста свежая квас, кв (выпечка), морковь отварная (выпечка), свекла квас, кв (выпечка), лук отварной (выпечка), яблоки печеные, квас (выпечка), масло растительное, квас (выпечка), яйца вареные квас, (выпечка)		
200	Компот из яблок свежих и изюма	Калорийность-68, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы	Калорийность-21, Белок-1, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Кумы	Калорийность-44, Белок-2, Углеводы-13	3-00
	Итого за Обед (только 37руб.)	Калорийность-338, Белок-7, Жиры-6, Углеводы-60	46-00
	Итого за день	Калорийность-338, Белок-7, Жиры-6, Углеводы-60	46-00

Книжка
представляет
собой
сборник

Copyright © 2002



Рубинский
отправил мне
то, что нужно

Н. В. Гасникова

27.01.2025

(КОГОВУ СШ *пзт* КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	за. цен. (кака), белки (г), углеводы (г), жирности (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак (СВО)		
40	Бутерброд с сыром 30/10 Кумы хлеб пшеничный 0,45 (кусочек, сыр и твердый сырный)	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшенная молочная жидкая 220/10 молочко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, крупы пшеница и овсяные, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с сахаром 200 сахар-песок (порошок), чай, лед (кусочки)	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
	Итого за Завтрак (СВО)	Калорийность-492, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	64-00
	Итого за день	Калорийность-492, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	64-00

Евгений
Кригунцов
и соавторы
с тос.картоне

Copyright notice

СТВО
ОБЛАС
ОБЩЕ УЧРЕ

Н.В. Гасникова

Валюты (г)	Наименование блюда	эв. цен. (млн), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
40	Бутерброд с сыром 30/10 <i>хлеб пшеничный 8,45 г/шт, сыр н-жирный детский</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша тиенная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, крупы пшени и ячневая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с микроэлементами, ванилин натурал</i>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с сахаром 200 <i>песок сахар (песок), чай, вода (песок)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Кумыны	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
200	Сок фруктовый 0,2 <i>яблочный, апельсиновый, виноградный, вишневый</i>	Калорийность-370, Углеводы-141	=
	Итого за Завтрак	Калорийность-862, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-213	64-00
	Итого за день	Калорийность-862, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-213	64-00

Н.В. Гасникова

27.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	эл. бел. (г), жир (г), угл. гидраты (г), клетчатка (г), пищевые волокна (г)	Стоимость питания (руб)
	Обед		
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	12-00
250	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 250 <i>картофель отварной (шквар), куриный суповой квас, кв (шквар), морковь отварная (шквар), капуста квас, кв (шквар), лук отварной (шквар), огурцы маринованные квас (шквар), лук квас (шквар), мясо др (бульон), солоник, петрушка (шквар), масло подсолнечное, кв (шквар), яйца варенные квас (шквар)</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-17	27-00
90	Шницель (цех) 90 <i>мясо свиное вырезка, кв (шквар), картофель квас (шквар)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль варенные с томатным соусом (шквар), мясо свиное вырезка квас (шквар)</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный <i>томатная паста, кв (шквар), морковь отварная (шквар), мясо свиное квас (шквар), лук квас (шквар), лук отварной (шквар), масло подсолнечное, кв (шквар), соль варенная квас (шквар), сахар квас (шквар), мясо варенное, кв (шквар)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-3	5-00
200	Компот из яблок свежих и изюма <i>яблоки квас (шквар), сахар квас (шквар), изюм квас (шквар)</i>	Калорийность-68, Углеводы-16	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-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-127	138-00
	Итого за день	Калорийность-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-127	138-00

Н.В. Гасникова