

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. бел. (мг/кг), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Шницель (цех) 90 мясо поджаренное, из (выпечки), капуста из капусты (выпечка)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное обжаренное, соль добавочная из (выпечки)	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный 30 томатная паста, из (выпечки), морковь отварная (выпечка), масло сливочное топ. (выпечка), лук репчатый (выпечка), лук отварной (выпечка), масло поджаренное, из (выпечки), соль добавочная топ. (выпечка), сахар топ. (выпечка), лук жареный, из (выпечки)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 чай топ. (выпечка), сахар топ. (выпечка)	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			95-00
Итого за день			95-00

Блюда
протестованы
в соответствии
с технологией

Сторонний повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский паровозный дом"

29.01.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. бел. (мг/кг), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
91	Салат из квашеной капусты капуста квашеная, масло поджаренное, из (выпечки)	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-3	18-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель отварной (выпечка), курица жареная топ. (выпечка), морковь отварная (выпечка), лук отварной (выпечка), масло поджаренное, из (выпечки), соль добавочная (выпечка), лук добавочный топ. (выпечка)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	Котлеты Особые из говядины и свинины (цех) мясо поджаренное, из (выпечки), капуста отварная из (выпечки) и капусты (выпечка)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 рис отварной топ. (выпечка), соль добавочная топ. (выпечка), масло сливочное топ. (выпечка)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный томатная паста, из (выпечки), морковь отварная (выпечка), масло сливочное топ. (выпечка), лук репчатый (выпечка), лук отварной (выпечка), масло поджаренное, из (выпечки), соль добавочная топ. (выпечка), сахар топ. (выпечка), лук жареный, из (выпечки)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм топ. (выпечка), сахар топ. (выпечка), лимонная кислота, из (выпечки)	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			136-00
Итого за день			136-00

Блюда
протестованы
в соответствии
с технологией

Сторонний повар

Руководитель
образовательного
учреждения



(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
90	Шницель (цех) 90 фарш свиной, картофель, лук (пшеница), сметана из сливок (пшеница)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное высшего качества, соль поваренная с микроэлементами содержание натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный паста томатная, лук (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло сливочное выс. (пшеница), мука пшеница (пшеница), приправы (пшеница), масло подсолнечное, лук (пшеница), соль поваренная выс. (пшеница), сахар выс. (пшеница), лавровый лист (пшеница)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (пшеница), чай, лук (пшеница)	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.)			95-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с бобовыми 250 картофель очищенный (пшеница), мука пшеница выс. (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, лук (пшеница), соль поваренная выс. (пшеница)	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	21-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм выс. (пшеница), сахар выс. (пшеница), лимонная кислота, лук (пшеница)	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.)			40-00
Итого за день			135-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Сиротинский

ООО "Русский торгоческий дом"

29.01.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (пшеница), курица порезанная (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, лук (пшеница), соль поваренная выс. (пшеница)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (пшеница), чай, лук (пшеница)	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.)			33-00
Итого за день			33-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Сиротинский

ООО "Русский торгоческий дом"

29.01.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Шницель (цех) 90 фарш свиной, картофель, лук (пшеница), сметана из сливок (пшеница)	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка гречневая, масло сливочное высшего качества, соль поваренная с микроэлементами содержание натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	Соус томатный паста томатная, лук (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло сливочное выс. (пшеница), мука пшеница (пшеница), приправы (пшеница), масло подсолнечное, лук (пшеница), соль поваренная выс. (пшеница), сахар выс. (пшеница), лавровый лист (пшеница)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (пшеница), чай, лук (пшеница)	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)			95-00
Итого за день			95-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Сиротинский

ООО "Русский торгоческий дом"

29.01.2025