

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумены сметаночный 0.45 Кумены, масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 молоко, кг (выпекать), крупа рисовая, кгс. (выпекать), сахар кгс. (выпекать), масло сливочное кгс. (выпекать), соль бездрожжевая кгс. (выпекать)	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром чай кгс. (выпекать), лимон кгс. (выпекать), сахар кгс. (выпекать)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумены	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак			67-00
Итого за день			67-00

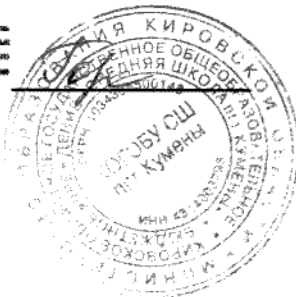
Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептуройСторож
поварРуководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

30.01.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНИ 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 "Мазайка" 100 картофель отварной (выпекать), морковь отварная (выпекать), кукуруза, кг (выпекать), огурцы соевые кгс. кг (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), соль бездрожжевая кгс. (выпекать)	Калорийность-187, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-22	37-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 сметана столовая (выпекать), капуста квашеная (выпекать), картофель отварной (выпекать), морковь отварная (выпекать), лук отварной (выпекать), лук репчатый (выпекать), чеснок кгс. кг (выпекать), масло аб (бездрожжевая, выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), мясной бульон, кг (выпекать), сахар кгс. (выпекать), соль бездрожжевая кгс. (выпекать)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Наггетсы куриные 100(цех) супер панировочный кгс. (выпекать), филе куриное, кгс. (выпекать), масло подсолнечное, кг (выпекать), масло куриное а/б/ф/а/с, кгс. бездрожжевая кгс. (выпекать), соль кгс. (выпекать)	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Пюре гороховое 150 горох отварной, масло сливочное обезжиренное, соль бездрожжевая с консервантами обезжиренное масло	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	12-00
200	Чай с лимоном и сахаром чай кгс. (выпекать), лимон кгс. (выпекать), сахар кгс. (выпекать)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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			159-00
Итого за день			159-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептуройСторож
поварРуководитель
образовательного
учреждения

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумы хлеб пшеничный 0,45 (кумы), масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каши рисовая молочная жидкая 235/5 молоко, кг (пшеница), крупа рисовая, кг (пшеница), сахар кг (пшеница), масло сливочное кг (пшеница), соль йодированная кг (пшеница)	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар кг (пшеница), лимон кг (пшеница), чай, кг (пшеница)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы Итого за Завтрак (овз+инв.)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 Калорийность-493, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-71	4-00 67-00
Обед (овз+инв.)			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 овощи консервированные (пшеница), капуста консервированная (пшеница), картофель консервированный (пшеница), морковь консервированная (пшеница), лук консервированный (пшеница), сметана кг (пшеница), мясо св (бедра, голени, крылья) (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), томатная паста, кг (пшеница), сахар кг (пшеница), соль йодированная кг (пшеница)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
100	Нагетсы куриные 100(цех) курица консервированная кг (пшеница), яйцо куриное, кг (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), нагетсы куриные (пшеница), соль йодированная кг (пшеница), приправы (пшеница)	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	70-00
150	Пюре гороховое 150 пюре гороховое, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с антимонием консервированное	Калорийность-258, Белки-17, Жиры-5, Углеводы-36	12-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар кг (пшеница), лимон кг (пшеница), чай, кг (пшеница)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы Хлеб ржано-пшеничный /Кумы	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-00 3-00
Итого за Обед (овз+инв.)			122-00
Итого за день			189-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологиейСторож
поварРуководитель
образовательной
инициативы
учреждения

ООО "Русский паровой дом"

30.01.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 овощи консервированные (пшеница), капуста консервированная (пшеница), картофель консервированный (пшеница), морковь консервированная (пшеница), лук консервированный (пшеница), сметана кг (пшеница), мясо св (бедра, голени, крылья) (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), томатная паста, кг (пшеница), сахар кг (пшеница), соль йодированная кг (пшеница)	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	25-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар кг (пшеница), лимон кг (пшеница), чай, кг (пшеница)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы Хлеб ржано-пшеничный /Кумы	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	4-00 3-00
Итого за Обед (только 37руб.)			40-00
Итого за день			40-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологиейСторож
поварРуководитель
образовательной
инициативы
учреждения

ООО "Русский паровой дом"

30.01.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эк. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
40	Бутерброд с маслом 30/10 Кумы хлеб пшеничный 0,45 (кумы), масло сливочное обезжиренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каши рисовая молочная жидкая 235/5 молоко, кг (пшеница), крупа рисовая, кг (пшеница), сахар кг (пшеница), масло сливочное кг (пшеница), соль йодированная кг (пшеница)	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-37	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар кг (пшеница), лимон кг (пшеница), чай, кг (пшеница)	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Кумы Итого за Завтрак (СВО)	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 Калорийность-493, Белки-12, Жиры-20, Углеводы-71	4-00 67-00
Итого за день			67-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологиейСторож
поварРуководитель
образовательной
инициативы
учреждения

ООО "Русский паровой дом"

30.01.2025