

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпекать), лук очищенный (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло подсолнечное не рафинированное (выпекать), майонез (выпекать), соус бешамель (выпекать), сыр брынза (выпекать)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, сыр брынза (выпекать) с панировкой и содержанием панировки, масло сливочное обжаривать	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Чай с сахаром 200 сахар неск. (выпекать), чай, лед (выпекать)	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.)			87-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (выпекать), капуста очищенная (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), горошек зеленый (выпекать), мясо куриное (бульон, салат, тушить) (выпекать), масло подсолнечное, не рафинированное (выпекать), сыр брынза (выпекать) неск. (выпекать)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар неск. (выпекать), чай, лед (выпекать)	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.)			37-00
Итого за день			124-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

31.01.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (выпекать), капуста очищенная (выпекать), морковь очищенная (выпекать), лук очищенный (выпекать), горошек зеленый (выпекать), мясо куриное (бульон, салат, тушить) (выпекать), масло подсолнечное, не рафинированное (выпекать), сыр брынза (выпекать) неск. (выпекать)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
200	Чай с сахаром 200 сахар неск. (выпекать), чай, лед (выпекать)	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.)			37-00
Итого за день			37-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

31.01.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш куриный из бескостного мяса кур (выпекать), лук очищенный (выпекать), морковь очищенная (выпекать), масло подсолнечное, не рафинированное (выпекать), майонез (выпекать), соус бешамель (выпекать), сыр брынза (выпекать)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, сыр брынза (выпекать) с панировкой и содержанием панировки, масло сливочное обжаривать	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	Чай с сахаром 200 сахар неск. (выпекать), чай, лед (выпекать)	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)			87-00
Итого за день			87-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белок, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 гуляш куриный из бескостного мяса кур (пшеница), лук очищенный (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло подсолнечное, лавровый лист, соль (пшеница), мука пшеничная выс. (пшеница), сметана жирная выс. (пшеница)	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 каша рисовая, вода (пшеница), соль йодированная выс. (пшеница), масло сливочное выс. (пшеница)	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (пшеница), чай лт (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
150	Яблоки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15	=
Итого за Завтрак			94-00
Итого за день			94-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

31.01.2025

(КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	жир, белок, углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Винегрет овощной 100 картофель очищенный (пшеница), свекла очищенная (пшеница), огурцы свежие выс. лт (пшеница), капуста квашенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло подсолнечное, лавровый лист, соль (пшеница), сахар выс. (пшеница), сметана жирная выс. (пшеница), томатная паста, лт (пшеница)	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	31-00
250	Суп из овощей на курином бульоне 250 картофель очищенный (пшеница), капуста квашенная (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), горошек зеленый (пшеница), масло об (пшеница), зелень, петрушка (пшеница), масло подсолнечное, лавровый лист, соль йодированная выс. (пшеница)	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-11	25-00
100	Куры запеченные (голени) 100 мясо об 1 курицы (пшеница), масло подсолнечное, лавровый лист, соль йодированная выс. (пшеница), перец черный молотый, лавровый лист (пшеница)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	72-00
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	Соус томатный 30 томатная паста, лавровый лист, лт (пшеница), морковь очищенная (пшеница), масло сливочное выс. (пшеница), мука пшеничная выс. (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, лавровый лист, соль йодированная выс. (пшеница), сахар выс. (пшеница), лимонный сок, лавровый лист, лт (пшеница)	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 сахар выс. (пшеница), чай лт (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			157-00
Итого за день			157-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский тортовый дом"

31.01.2025

Выход (г)	Наименование блюда	зн. деп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Кура жареная (бедро) 100 мясо цб (бедро, голень, тушка) (выпот), пайолет, кг (выпот), мясо подсолнечное, кг (выпот), приправ универсальная, кг (выпот), соль йодированная пос. (выпот), перец черный молотый, кг (выпот)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	78-00
100	Куры запеченные (голень) 100 мясо цб 1 (анатомия) (выпот), мясо подсолнечное, кг (выпот), соль йодированная пос. (выпот), перец черный молотый, кг (выпот)	Калорийность-305, Белки-24, Жиры-23	78-00
180	Картофель жареный картофель, мясо подсолнечное для, для ржаной, соль йодированная с поливитаминным содержанием повар	Калорийность-293, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-33	28-00
Итого за Калорийность-903, Белки-52, Жиры-62, Углеводы-33			184-00
Итого за день Калорийность-903, Белки-52, Жиры-62, Углеводы-33			184-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех. картой

Старший повар



Руководитель
обслуживаю-
щей организации

