

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (овз+инв.)			
90	Виточки пикантные УО (мол.) бисквиты пикантные (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница)	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный (пшеница), молоко, кг (пшеница), масло сливочное вес. (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница)	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (пшеница), чай, кг (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.)		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	89-00
Обед (овз+инв.)			
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 картофель очищенный (пшеница), курица, порок вес. (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), масло цд / растительное (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Компот из свежих плодов яблоки вес. (пшеница), сахар вес. (пшеница)	Калорийность-70, Углеводы-17	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.)		Калорийность-382, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-64	40-00
Итого за день		Калорийность-1 065, Белки-38, Жиры-40, Углеводы-132	129-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

04.02.2025

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед (только 37руб.)			
250	Суп картофельный с бобовыми картофель очищенный (пшеница), курица, порок вес. (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница)	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
200	Компот из свежих плодов яблоки вес. (пшеница), сахар вес. (пшеница)	Калорийность-70, Углеводы-17	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 (только 37руб.)		Калорийность-382, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-64	40-00
Итого за день		Калорийность-382, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-64	40-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

04.02.2025

(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНЫ (СВО))

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак (СВО)			
90	Виточки пикантные УО (мол.) бисквиты пикантные (пшеница), масло подсолнечное, кг (пшеница)	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Картофельное пюре 150 картофель очищенный (пшеница), молоко, кг (пшеница), масло сливочное вес. (пшеница), соль йодированная вес. (пшеница)	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 сахар вес. (пшеница), чай, кг (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)		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	89-00
Итого за день		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	89-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

(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)
Завтрак			
90	Биточки пикантные 90 <i>(мяс.)</i> <i>биточки пикантные (мясо), масло подсолнечное, кг (масло)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель очищенный (картофель), молоко, кг (молоко), масло сливочное вес. (масло), соль йодированная вес. (соль)</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (сахар), чай, кг (чай)</i>	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		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	89-00
Итого за день		Калорийность-683, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-68	89-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

04.02.2025

(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)
Обед			
43	Капуста морская (гарнировка) 30	Калорийность-10, Углеводы-2	32-00
250	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250 <i>картофель очищенный (картофель), курица готовая вес. (картофель), морковь очищенная (картофель), лук очищенный (картофель), масло подсолнечное, кг (масло), мясо кв. 1 категории (курица), соль йодированная вес. (соль)</i>	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20	21-00
90	Шницель (цех) 90 <i>мясо подсолнечное, кг (мясо), шницель из свинины (шницель)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Картофельное пюре 150 <i>картофель очищенный (картофель), молоко, кг (молоко), масло сливочное вес. (масло), соль йодированная вес. (соль)</i>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки вес. (яблоки), сахар вес. (сахар)</i>	Калорийность-70, Углеводы-17	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-816, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-102	159-00
Итого за день		Калорийность-816, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-102	159-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с технологией

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

Выход (г)	Наименование блюда	эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
90	Рыба жареная в яйце /Кумены	Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00
филе из рыбы, маринованная в/с обжаривания, яйцо диетическое, запеченное у жароустойчивого обжаривания в масле раст. масла поджаренное до состояния поджаривания с помидорами соевым соусом, порция порция запеченной			
Итого за		Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00
Итого за день		Калорийность-249, Белки-18, Жиры-10, Углеводы-21	72-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с рецептами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения