

## (КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 7-11 лет)

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                    | жир, цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              |                         |
| 50                      | <b>Бутерброд с повидлом 30/20 Кумы</b><br>хлеб пшеничный 0,25 (кумы, повидло)                                                                                                                                         | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26                               | 15-00                   |
| 230                     | <b>Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10</b><br>молоко ультрапастеризованное обезжиренное и пшеница, крупы ячневые, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с микроэлементами и консервантами | Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58                             | 31-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром 200</b><br>чай (пакет), чай, сахар (пакет)                                                                                                                                                           | Калорийность-41, Углеводы-10                                                 | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Кумы</b>                                                                                                                                                                                          | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                        | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              | <b>55-00</b>            |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                              | <b>55-00</b>            |

Кухня  
приготовила  
и контролирует  
с тех.картамиСтороной  
подписаноГубернатор  
образовательной  
области  
участники

ООО "Русский портовый дом"

05.02.2025

## (КОГОВУ СШ ПГТ КУМЕНЫ 12 лет и старше)

| Выход (г)            | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                     | жир, цем. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Обед</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              |                         |
| 105                  | <b>Салат из квашеной капусты</b><br>капуста квашеная, масло подсолнечное, сахар (пакет)                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-101, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-3                                | 30-00                   |
| 250                  | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b><br>картофель очищенный (пакет), макароны перламутр (пакет), курица (пакет), морковь очищенная (пакет), лук очищенный (пакет), лук репчатый (пакет), чеснок (пакет), масло подсолнечное, соль йодированная (пакет), вода (пакет) | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21                               | 21-00                   |
| 240                  | <b>Жаркое по-домашнему 240 Кумы</b><br>картофель очищенный (пакет), фарш мясной из свинины (пакет), лук очищенный (пакет), масло подсолнечное, соль (пакет), морковь (пакет), чеснок (пакет), вода (пакет), специи (пакет)                                                                             | Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27                             | 76-00                   |
| 200                  | <b>Чай с сахаром 200</b><br>чай (пакет), чай, сахар (пакет)                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-41, Углеводы-10                                                 | 5-00                    |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный / Кумы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                        | 4-00                    |
| 30                   | <b>Хлеб ржано-пшеничный Кумы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                        | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              | <b>139-00</b>           |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                              | <b>139-00</b>           |

ст. повар



исполн

| Выход<br>(г)         | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                    | тл. бел. (г), белки (г), углеводы (г),<br>вит. мин. (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость изделия (руб) |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 100                  | <b>Салат Анапас</b><br><small>лист № 1 из 2 листов (продукт), майонез, яйцо белочесное, курица, ананасы консервированные (8,5%), сыр в<br/>твердой оболочке, соль йодированная с повышенным содержанием кальция</small>                                                                               | Калорийность-220, Белки-11, Жиры-9,<br>Углеводы-24                           | 44-00                   |
| 110                  | <b>Куриное филе с ананасами</b><br><b>Жумены</b><br><small>филе куриное охлажденное 70%, лук зеленый (пикантный), ананасы консервированные, кг (пикантный), сыр в тл. обол. (пикантный),<br/>заправка, кг (пикантный), масло подсолнечное, кг (пикантный), соль йодированная выс. (пикантная)</small> | Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3,<br>Углеводы-35                            | 73-00                   |
| 150                  | <b>Изделия макаронные</b><br><b>отварные 150</b><br><small>макаронные изделия группы А фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием кальция, масло сливочное<br/>обезжиренное</small>                                                                                                         | Калорийность-414, Белки-17, Жиры-12,<br>Углеводы-59                          | 12-00                   |
| <b>Итого за</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Калорийность-414, Белки-17, Жиры-12,<br/>Углеводы-59</b>                  | <b>129-00</b>           |
| <b>Итого за день</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Калорийность-414, Белки-17, Жиры-12,<br/>Углеводы-59</b>                  | <b>129-00</b>           |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с технологией

Сторож  
повар

Руководитель  
организации  
или  
уполномоченный



05.02.2025

**(КОГОВУ СИ пгт КУМЕНЫ(овз+инв))**

| Выход<br>(г)                       | Наименование блюда                                                     | м. бел. (г),<br>жир (г),<br>углеводы (г),<br>энергетическая<br>ценность (ккал) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак (сезонный)</b>          |                                                                        |                                                                                |                         |
| 50                                 | <b>Бутерброд с повидлом 30/20</b>                                      | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-26                              | 15-00                   |
| 230                                | <b>Каша ячневая молочная</b><br>разваренная 220/10                     | Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11,<br>Углеводы-58                            | 31-00                   |
| 200                                | <b>Чай с сахаром 200</b>                                               | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   | 5-00                    |
| 30                                 | <b>Хлеб пшеничный / Кумёны</b>                                         | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак (сезонный)</b> |                                                                        | Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15,<br>Углеводы-108                           | 55-00                   |
| <b>Обед (сезонный)</b>             |                                                                        |                                                                                |                         |
| 250                                | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b> | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-21                              | 21-00                   |
| 240                                | <b>Жаркое по-домашнему 240</b>                                         | Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32,<br>Углеводы-27                            | 76-00                   |
| 200                                | <b>Чай с сахаром 200</b>                                               | Калорийность-41, Углеводы-10                                                   | 5-00                    |
| 30                                 | <b>Хлеб пшеничный / Кумёны</b>                                         | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| 30                                 | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумёны</b>                                   | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед (сезонный)</b>    |                                                                        | Калорийность-818, Белки-35, Жиры-36,<br>Углеводы-85                            | 109-00                  |
| <b>Итого за день</b>               |                                                                        | Калорийность-1484, Белки-51, Жиры-51,<br>Углеводы-193                          | 164-00                  |

05.02.2025

**(КОГОВУ СШ пгт КУМЕНИ (только 37руб.))**

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                | жир, нем. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
|              | <b>Обед (только 37руб.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                 |                         |
| 250          | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250</b><br><small>картофель квс. (много), макароны твердых сортов квс. (много), курица квс. (много), лук квс. (много), масло (сливочное, растительное, сливочное) (много), сливки 10% жирности, квс. (много), соль поваренная квс. (много)</small> | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21                                  | 21-00                   |
| 200          | <b>Чай с сахаром 200</b><br><small>сахар квс. (много), чай квс. (много)</small>                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-41, Углеводы-10                                                    | 5-00                    |
| 30           | <b>Хлеб пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                           | 4-00                    |
| 30           | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Кумены</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13                                           | 3-00                    |
|              | <b>Итого за Обед (только 37руб.)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-316, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58                                  | 33-00                   |
|              | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-316, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-58                                  | 33-00                   |

05.02.2025

(КОГОВУ СШ *пгт* КУМЕНИ (СВО))

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                      | жир, смет.<br>(мл), белки (г), углеводы (г),<br>клетчатка (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб.) |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|              | <b><u>Завтрак (СВО)</u></b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                          |
| 50           | <b>Бутерброд с повидлом 30/20 Кумыны</b><br><small>хлеб калорийный 8,45 /кумыны, повидло</small>                                                                                                                                        | Калорийность-184, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-26                                  | <b>15-00</b>             |
| 230          | <b>Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10</b><br><small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в стер. упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное без запаха, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11,<br>Углеводы-58                                | <b>31-00</b>             |
| 200          | <b>Чай с сахаром 200</b><br><small>чай черный (листовой), чай, не пакетный</small>                                                                                                                                                      | Калорийность-41, Углеводы-10                                                       | <b>5-00</b>              |
| 30           | <b>Хлеб пшеничный / Кумыны</b>                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14                                              | <b>4-00</b>              |
|              | <b>Итого за Завтрак (СВО)</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15,<br>Углеводы-108                               | <b>55-00</b>             |
|              | <b>Итого за день</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-666, Белки-16, Жиры-15,<br>Углеводы-108                               | <b>55-00</b>             |

Copyright © 2006 John Wiley & Sons, Ltd.