

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб.)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Е-12, Са-178, Mg-20, Fe-1	39-71
<i>макароны гр.а, сыр в-твердый детский, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-671, Бел-23, Жир-18, Угл-100, А-147, Е-13, Са-229, Mg-51, Fe-4	65-00
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем (№ рецептуры 95,02)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	22-10
<i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Котлета Мясная (№ рецептуры 235)	кКал-215, Бел-12, Жир-10, Угл-19, А-5, С-9, Е-2, Са-92, Mg-42, Fe-2	66-00
<i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обогатненное в иод унак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)	кКал-347, Бел-4, Жир-17, Угл-45, А-71, Е-3, Са-16, Mg-32, Fe-1	17-95
<i>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<i>морковь, мука пшеничная в/с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
920	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1 022, Бел-29, Жир-41, Угл-128, А-102, С-59, Е-9, Са-234, Mg-154, Fe-8	118-54
<b>Итого за день</b>			183-54

ООО Русский торговый дом

02.05.2023

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛОБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
<u>Обед</u>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем (№ рецептуры 95,02)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	22-10
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
<i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Обед</b>			46-78


Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова

**КОГОбУ СШ пгт. Кумёны 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Е-12, Са-178, Mg-20, Fe-1	39-71
<i>макарони гр.а, сыр п-твёрдый детский, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-671, Бел-23, Жир-18, Угл-100, А-147, Е-13, Са-229, Mg-51, Fe-4	65-00
	<b>Итого за день</b>	кКал-671, Бел-23, Жир-18, Угл-100, А-147, Е-13, Са-229, Mg-51, Fe-4	65-00

**КОГОбУ СШ пгт. Кумёны 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат Картофельный с сельдью 100 (№ рецептуры 51,01)	кКал-122, Бел-5, Жир-6, Угл-12, А-4, С-18, Е-2, Са-37, Mg-27, Fe-1	28-97
<i>картофель, сельдь м/с, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Щи из свежей капусты с картофелем (№ рецептуры 95,02)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	22-10
<i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Котлета Мясная (№ рецептуры 235)	кКал-215, Бел-12, Жир-10, Угл-19, А-5, С-9, Е-2, Са-92, Mg-42, Fe-2	66-00
<i>судяца цыплят-бройлеров I категории заморозочное, свирина, молоко ультрапастеризованное обогаченное в инв унак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)	кКал-347, Бел-4, Жир-17, Угл-45, А-71, Е-3, Са-16, Mg-32, Fe-1	17-95
<i>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<i>морковь, мука пшеничная в/с обогаченная, томат-паста, масло сливочное обогаченное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
920	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1 022, Бел-29, Жир-41, Угл-128, А-102, С-59, Е-9, Са-234, Mg-154, Fe-8	147-51
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 022, Бел-29, Жир-41, Угл-128, А-102, С-59, Е-9, Са-234, Mg-154, Fe-8	147-51

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова