

КОГОВУ СШ пгт. Кумёны 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Биточки (котлетки) из мяса кур (№ рецептуры 79)	кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1	39-29
	<small>продукт цыплят-бройлеров I категории заморозенное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в том числе, хлеб пшеничный, мука пшеничная высшего обдирочного класса с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>		
150	Бобовые отварные (№ рецептуры 254)	кКал-256, Бел-17, Жир-5, Угл-35, А-30, В1-1, Са-73, Mg-65, Fe-5	14-00
	<small>горох колотый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
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
200	Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	=
700	Итого за Завтрак	кКал-800, Бел-34, Жир-17, Угл-112, А-35, В1-1, С-21, Е-2, Са-216, Mg-149, Fe-23	63-12
	Итого за день	кКал-800, Бел-34, Жир-17, Угл-112, А-35, В1-1, С-21, Е-2, Са-216, Mg-149, Fe-23	63-12

ООО Русский торговый дом

23.05.2023

КОГОВУ 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)
Обед			
100	Салат из свеклы с сыром (№ рецептуры 240)	кКал-234, Бел-5, Жир-21, Угл-6, С-7, Е-7, Са-191, Mg-21, Fe-1	32-76
	<small>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	27-92
	<small>свекла, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>		
250	Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	68-04
	<small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
	<small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>		
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
860	Итого за Обед	кКал-993, Бел-18, Жир-41, Угл-99, А-45, С-79, Е-12, Са-351, Mg-147, Fe-6	142-88
	Итого за день	кКал-993, Бел-18, Жир-41, Угл-99, А-45, С-79, Е-12, Са-351, Mg-147, Fe-6	142-88

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОВУ СШ пгт. Кумёны

Н.В.Гасникова

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79) <small>рулька цыплят-бройлеров / курицы замороженные, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шид упаковке, хлеб пшеничный, лук свежий /с обезжиренная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1	39-29
150	Бобовые отварные (№ рецептуры 254) <small>горох казачий, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-256, Бел-17, Жир-5, Угл-35, А-30, В1-1, Са-73, Mg-65, Fe-5	14-00
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
700	Итого за Завтрак	кКал-800, Бел-34, Жир-17, Угл-112, А-35, В1-1, С-21, Е-2, Са-216, Mg-149, Fe-23	63-12
Обед			
100	Салат из свеклы с сыром (№ рецептуры 240) <small>свекла, сыр н-твердый детский, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-234, Бел-5, Жир-21, Угл-6, С-7, Е-7, Са-191, Mg-22, Fe-1	32-76
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	27-92
250	Жаркое по- домашнему 200/50 (№ рецептуры 188) <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, F-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	68-04
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
860	Итого за Обед	кКал-993, Бел-18, Жир-41, Угл-99, А-45, С-79, Е-12, Са-351, Mg-147, Fe-6	110-12
	Итого за день	кКал-993, Бел-18, Жир-41, Угл-99, А-45, С-79, Е-12, Са-351, Mg-147, Fe-6	173-24

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны 12 лет МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость питания
Обед			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, F-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	27-92
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
	Итого за Обед		42-08

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны _____ Н.В.Гасникова