


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	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	28-91
	<small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83)	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
	<small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упак, сахар-песок, какао-напиток обогатненный др</small>		
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-578, Бел-18, Жир-16, Угл-85, А-170, С-7, Е-1, Са-342, Mg-70, Fe-3	64-54
	Итого за день	кКал-578, Бел-18, Жир-16, Угл-85, А-170, С-7, Е-1, Са-342, Mg-70, Fe-3	64-54

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 из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292)	кКал-150, Бел-3, Жир-7, Угл-18, С-32, Е-3, Са-43, Mg-28, Fe-1	25-83
	<small>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, масло подсолнечное др, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
	<small>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное др</small>		
100	Наггетсы куриные 100 (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	61-30
	<small>грудки цыплят-бройлеров I категории замороженное, сушки паннировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогатненная, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
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
	<small>крупа рисовая, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
	<small>морковь, мука пшеничная в/с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
	<small>сахар-песок, изюм</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
920	Итого за Обед	кКал-1280, Бел-33, Жир-54, Угл-146, А-148, С-42, Е-12, Са-165, Mg-127, Fe-7	135-79
	Итого за день	кКал-1280, Бел-33, Жир-54, Угл-146, А-148, С-42, Е-12, Са-165, Mg-127, Fe-7	135-79

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор КОГОбУ 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			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	28-91
<i>можно ультрапастеризованное обогащенное в шд увп, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83)	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
<i>можно ультрапастеризованное обогащенное в шд увп, сахар-песок, какао-порошок обогащенный др</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-578, Бел-18, Жир-16, Угл-85, А-170, С-7, Е-1, Са-342, Mg-70, Fe-3	64-54
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
<i>картофель, макароны гр.д, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное др</i>			
100	Наггетсы куриные 100 (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	61-30
<i>срубка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо свежее, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное др, 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 др, 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 обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
<i>сахар-песок, изюм</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	Итого за Обед	кКал-1 280, Бел-33, Жир-54, Угл-146, А-148, С-42, Е-12, Са-165, Mg-127, Fe-7	109-96
	Итого за день	кКал-1 280, Бел-33, Жир-54, Угл-146, А-148, С-42, Е-12, Са-165, Mg-127, Fe-7	174-50

ООО Русский торговый дом

27.04.2023

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
<i>картофель, макароны гр.д, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное др</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 др, 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 обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
<i>сахар-песок, изюм</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
	Итого за Обед		48-66

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