

## 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>			
90	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, свиная, масло ультрапастеризованное обогатненное в виде унжа, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-193, Бел-11, Жир-9, Угл-17, А-5, С-8, Е-1, Са-83, Mg-38, Fe-2	59-40
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, мука пшеничная в/с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-69
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
200	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	=
730	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-761, Бел-21, Жир-15, Угл-120, А-42, С-29, Е-10, Са-202, Mg-114, Fe-20	83-20
	<b>Итого за день</b>	кКал-761, Бел-21, Жир-15, Угл-120, А-42, С-29, Е-10, Са-202, Mg-114, Fe-20	83-20

ООО Русский торговый дом

рек. \_\_\_\_\_

12.05.2023

## 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	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком (№ рецептуры 135)</b> <i>картофель, зеленый горошек, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, Е-2, Са-22, Mg-18, Fe-1	25-40
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
250	<b>Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)</b> <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
860	<b>Итого за Обед</b>	кКал-871, Бел-27, Жир-32, Угл-90, А-47, С-31, Е-4, Са-125, Mg-110, Fe-7	129-01
	<b>Итого за день</b>	кКал-871, Бел-27, Жир-32, Угл-90, А-47, С-31, Е-4, Са-125, Mg-110, Fe-7	129-01

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_

С.А.Ардашева

Директор 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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Комлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>продукты мясные-бройлеров I категории замороженные, свиная, молоко ультрапастеризованное обезжиренное (в/м) утка, хлеб пшеничный, лук репчатый, сушеный петрушечный, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-193, Бел-11, Жир-9, Угл-17, А-5, С-8, Е-1, Са-83, Mg-38, Fe-2	59-40
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные тр.я, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная выс. обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-69
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39

## Итого за Завтрак

кКал-761, Бел-21, Жир-15, Угл-120, А-42, С-29, Е-10, Са-202, Mg-114, Fe-20 83-20

**Обед**

250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное д/с, 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	28-08
250	<b>Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)</b> <small>продукты мясные-бройлеров I категории замороженные, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное д/с, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39

## Итого за Обед

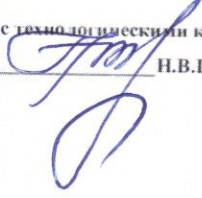
кКал-871, Бел-27, Жир-32, Угл-90, А-47, С-31, Е-4, Са-125, Mg-110, Fe-7 103-61

## Итого за день

кКал-871, Бел-27, Жир-32, Угл-90, А-47, С-31, Е-4, Са-125, Mg-110, Fe-7 186-81

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное д/с, 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	28-08
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Обед</b>			<b>37-91</b>

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