



**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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b>	кКал-350, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	32-85
200	<i>макаронь гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> <b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</i> <b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
200	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	=
700	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-754, Бел-21, Жир-18, Угл-115, А-152, С-31, Е-12, Са-332, Mg-83, Fe-17	64-19
	<b>Итого за день</b>	кКал-754, Бел-21, Жир-18, Угл-115, А-152, С-31, Е-12, Са-332, Mg-83, Fe-17	64-19

**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)
<b>Обед</b>			
50	<b>Яйцо с гарниром (кук) 20/30 (№ рецептуры 373)</b>	кКал-129, Бел-6, Жир-4, Угл-18, А-50, Е-1, Са-21, Mg-34, Fe-2	17-32
	<i>кукуруза консервированная, яйцо столовое</i>		
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	26-66
	<i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлера 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
100	<b>Котлета куриная (№ рецептуры 285)</b>	кКал-277, Бел-18, Жир-16, Угл-15, А-5, С-3, Е-1, Са-53, Mg-29, Fe-2	59-97
	<i>грудка цыплят-бройлера 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
	<i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-69
	<i>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</i>		
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
	<i>сахар-песок, изюм</i>		
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
840	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1 062, Бел-38, Жир-38, Угл-132, А-114, С-16, Е-5, Са-162, Mg-238, Fe-11	138-69
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 062, Бел-38, Жир-38, Угл-132, А-114, С-16, Е-5, Са-162, Mg-238, Fe-11	138-69

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

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова