

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			
100	Тефтели рыбные с рисом 80/30 (№ рецептуры 219,02)	кКал-89, Бел-8, Жир-3, Угл-8, А-12, С-1, Е-1, Са-68, Mg-29	52-43
	<i>рыба свежемороженая филе, молоко ультрапастеризованное обогащенное в мнд упак, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
100	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-154, Бел-5, Жир-4, Угл-24, А-21, Са-13, Mg-84, Fe-3	13-23
	<i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, 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
200	Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	=
660	Итого за Завтрак	кКал-584, Бел-17, Жир-7, Угл-97, А-34, С-21, Е-2, Са-179, Mg-178, Fe-20	75-49
	Итого за день	кКал-584, Бел-17, Жир-7, Угл-97, А-34, С-21, Е-2, Са-179, Mg-178, Fe-20	75-49

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 белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (№ рецептуры 238)	кКал-107, Бел-2, Жир-7, Угл-10, С-30, Са-37	25-56
	<i>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
250	Уха Рыбацкая л (№ рецептуры 30)	кКал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-58, С-19, Са-40, Mg-40, Fe-1	34-69
	<i>картофель, рыба свежемороженая филе, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
	<i>грудка цыпленка-бройлера 1 категории замороженного, лук репчатый, морковь, кода, масло подсолнечное дп, помидор-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
	<i>макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
	<i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</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
890	Итого за Обед	кКал-992, Бел-31, Жир-33, Угл-130, А-112, С-55, Е-9, Са-135, Mg-90, Fe-7	132-25
	Итого за день	кКал-992, Бел-31, Жир-33, Угл-130, А-112, С-55, Е-9, Са-135, Mg-90, Fe-7	132-25

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОВУ СШ пгт. Кумёны

Н.В.Гасникова

С.А.Ардашева

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Тефтели рыбные с рисом 80/30 (№ рецептуры 219,02) <i>рыба свежемороженая филе, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ину улак, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-89, Бел-8, Жир-3, Угл-8, А-12, С-1, Е-1, Са-68, Mg-29	52-43
100	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-154, Бел-5, Жир-4, Угл-24, А-21, Са-13, Mg-84, Fe-3	13-23
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
660	Итого за Завтрак	кКал-584, Бел-17, Жир-7, Угл-97, А-34, С-21, Е-2, Са-179, Mg-178, Fe-20	75-49
Обед			
250	Уха Рыбацкая л (№ рецептуры 30) <i>картофель, рыба свежемороженая филе, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-58, С-19, Са-40, Mg-40, Fe-1	34-69
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
890	Итого за Обед	кКал-992, Бел-31, Жир-33, Угл-130, А-112, С-55, Е-9, Са-135, Mg-90, Fe-7	106-69
	Итого за день	кКал-992, Бел-31, Жир-33, Угл-130, А-112, С-55, Е-9, Са-135, Mg-90, Fe-7	182-18

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
Обед			
250	Уха Рыбацкая л (№ рецептуры 30) <i>картофель, рыба свежемороженая филе, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-58, С-19, Са-40, Mg-40, Fe-1	34-69
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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		47-95

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

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова