

## 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>			
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
<i>макаронны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	<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
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-618, Бел-21, Жир-18, Угл-91, А-152, С-11, Е-11, Са-262, Mg-43, Fe-3	64-19
<b>Обед</b>			
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	28-82
<i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	<b>Кнели куриные с рисом (№ рецептуры 215)</b>	кКал-259, Бел-14, Жир-19, Угл-5, А-50, С-2, Са-21, Mg-18, Fe-1	52-72
<i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, масло сливочное обогащенное, крупа рисовая</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 др, 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	2-66
<i>мякоть, мука пшеничная вс обогащенная, лимат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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-970, Бел-29, Жир-40, Угл-109, А-109, С-34, Е-5, Са-133, Mg-203, Fe-8	135-97
<b>Итого за день</b>			<b>200-16</b>
			кКал-970, Бел-29, Жир-40, Угл-109, А-109, С-34, Е-5, Са-133, Mg-203, Fe-8

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
<b>Обед</b>			
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	28-82
<i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло</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
<b>Итого за Обед</b>			<b>43-02</b>

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

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова

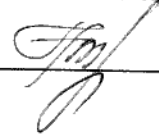
**КОГОВУ СШ пгт. Кумёны 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<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
<i>макарона гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	<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
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд утжк, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</i>			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
ит	<b>Мандарины</b>		
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-618, Бел-21, Жир-18, Угл-91, А-152, С-11, Е-11, Са-262, Mg-43, Fe-3	64-19
	<b>Итого за день</b>	кКал-618, Бел-21, Жир-18, Угл-91, А-152, С-11, Е-11, Са-262, Mg-43, Fe-3	64-19

**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)
<b>Обед</b>			
50	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b>	кКал-55, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-19, Е-2, Са-24, Mg-10	19-72
<i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное др, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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	28-82
<i>картофель, пшеница консервированная, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	<b>Кнели куриные с рисом (№ рецептуры 215)</b>	кКал-259, Бел-14, Жир-19, Угл-5, А-50, С-2, Са-21, Mg-18, Fe-1	52-72
<i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженная, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд утжк, масло сливочное обогащенное, крупа рисовая</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 др, 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	2-66
<i>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	<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-970, Бел-29, Жир-40, Угл-109, А-109, С-34, Е-5, Са-133, Mg-203, Fe-8	135-97
	<b>Итого за день</b>	кКал-970, Бел-29, Жир-40, Угл-109, А-109, С-34, Е-5, Са-133, Mg-203, Fe-8	135-97

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

Директор КОГОВУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова