


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	Тефтели с рисом 60/30 (№ рецептуры 306) <small>вода, грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-161, Бел-5, Жир-11, Угл-10, А-8, С-6, Е-3, Са-27, Mg-19, Fe-1	41-50
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны гр.а, 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	12-28
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
500	Итого за Завтрак	кКал-576, Бел-15, Жир-16, Угл-87, А-39, С-6, Е-11, Са-73, Mg-53, Fe-5	63-61
	Итого за день	кКал-576, Бел-15, Жир-16, Угл-87, А-39, С-6, Е-11, Са-73, Mg-53, Fe-5	63-61

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 Степной (№ рецептуры 40) <small>картофель, морковь, огурцы консервированные, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сахар-песок, кислота лимонная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-80, Бел-2, Жир-4, Угл-9, С-10, Е-2, Са-22, Mg-21, Fe-1	26-96
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макаронны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
100	Нагетсы куриные 100 (№ рецептуры 260) <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панирочные, яйцо створное, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	61-30
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-347, Бел-4, Жир-17, Угл-45, А-71, Е-3, Са-16, Mg-32, Fe-1	17-95
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоку) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	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
920	Итого за Обед	кКал-1 211, Бел-32, Жир-51, Угл-143, А-148, С-24, Е-11, Са-141, Mg-119, Fe-8	135-98
	Итого за день	кКал-1 211, Бел-32, Жир-51, Угл-143, А-148, С-24, Е-11, Са-141, Mg-119, Fe-8	135-98

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)
Завтрак			
90	Тефтели с рисом 60/30 (№ рецептуры 306) <small>тфля, рубчат цыплят-бройлеров I категории замороженные, свиная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мука пшеничная в/с обогащенная, капуста листовая, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-161, Бел-5, Жир-11, Угл-10, А-8, С-6, Е-3, Са-27, Mg-19, Fe-1	41-50
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-218, Бел-6, Жир-6, Угл-36, А-40, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	12-28
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай-черный</small>	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
500	Итого за Завтрак	кКал-576, Бел-15, Жир-16, Угл-87, А-39, С-6, Е-11, Са-73, Mg-53, Fe-5	63-61
Обед			
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макароны гр.а, масло цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
100	Наггетсы куриные 100 (№ рецептуры 260) <small>рудка цыплят-бройлеров I категории замороженные, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	61-30
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-347, Бел-4, Жир-17, Угл-45, А-71, Е-3, Са-16, Mg-32, Fe-1	17-95
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	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	кКал-1 211, Бел-32, Жир-51, Угл-143, А-148, С-24, Е-11, Са-141, Mg-119, Fe-8	109-02
	Итого за день	кКал-1 211, Бел-32, Жир-51, Угл-143, А-148, С-24, Е-11, Са-141, Mg-119, Fe-8	172-63

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) <small>картофель, макароны гр.а, масло цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-347, Бел-4, Жир-17, Угл-45, А-71, Е-3, Са-16, Mg-32, Fe-1	17-95
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	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		47-72

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