

## 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>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Каша молочная "Дружба" 230 (№ рецептуры 378)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид улака, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	кКал-289, Бел-8, Жир-11, Угл-41, А-67, С-2, Са-158, Mg-46, Fe-1	31-05
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид улака, сахар-песок, какао-порошок обогатненный ди</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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-675, Бел-15, Жир-23, Угл-99, А-146, С-8, Са-316, Mg-81, Fe-3	66-23
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное ди, соль йодированная с повышенным 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>Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное ди, томат-паста, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
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>	кКал-872, Бел-14, Жир-30, Угл-97, А-46, С-87, Е-10, Са-186, Mg-145, Fe-7	113-18
	<b>Итого за день</b>	кКал-872, Бел-14, Жир-30, Угл-97, А-46, С-87, Е-10, Са-186, Mg-145, Fe-7	179-41

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное ди, соль йодированная с повышенным 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>	кКал-872, Бел-14, Жир-30, Угл-97, А-46, С-87, Е-10, Са-186, Mg-145, Fe-7	37-91

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны \_\_\_\_\_ Н.В.Гасникова

**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>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Каша молочная "Дружба" 230 (№ рецептуры 378)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-289, Бел-8, Жир-11, Угл-41, А-67, С-2, Са-158, Mg-46, Fe-1	31-05
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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-675, Бел-15, Жир-23, Угл-99, А-146, С-8, Са-316, Mg-81, Fe-3	66-23
	<b>Итого за день</b>	кКал-675, Бел-15, Жир-23, Угл-99, А-146, С-8, Са-316, Mg-81, Fe-3	66-23

**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>			
100	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп</i>	кКал-128, Бел-1, Жир-10, Угл-8, С-15, Е-5, Са-26, Mg-19, Fe-1	21-44
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15% томаты-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>Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <i>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
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-872, Бел-14, Жир-30, Угл-97, А-46, С-87, Е-10, Са-186, Mg-145, Fe-7	134-62
	<b>Итого за день</b>	кКал-872, Бел-14, Жир-30, Угл-97, А-46, С-87, Е-10, Са-186, Mg-145, Fe-7	134-62

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова