


КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Омлет натуральный 50 (№ рецептуры 149,01) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-102, Бел-5, Жир-9, Угл-1, А-125, Са-39, Mg-7, Fe-1	22-02
200	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макаронны с.р.а, сыр п-тибердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-305, Бел-10, Жир-9, Угл-45, А-37, Е-10, Са-142, Mg-16, Fe-1	28-57
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
Итого за Завтрак		кКал-690, Бел-20, Жир-21, Угл-106, А-172, С-26, Е-10, Са-281, Mg-56, Fe-6	67-08
Обед			
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <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>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	Кнели куриные с рисом (№ рецептуры 215) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, крупа рисовая</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-19, Угл-5, А-50, С-2, Са-21, Mg-18, Fe-1	52-72
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
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-1 012, Бел-93, Жир-48, Угл-107, А-110, С-47, Е-8, Са-148, Mg-217, Fe-10	115-76
Итого за день		кКал-1 012, Бел-93, Жир-48, Угл-107, А-110, С-47, Е-8, Са-148, Mg-217, Fe-10	182-84

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <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>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
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			42-53

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор 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)
Завтрак			
50	Омлет натуральный 50 (№ рецептуры 149,01) <i>лицо сливочное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-102, Бел-5, Жир-9, Угл-1, А-125, Са-39, Mg-7, Fe-1	22-02
200	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макаронны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-305, Бел-10, Жир-9, Угл-45, А-37, Е-10, Са-142, Mg-16, Fe-1	28-57
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
шт	Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
Итого за Завтрак		кКал-690, Бел-20, Жир-21, Угл-106, А-172, С-26, Е-10, Са-281, Mg-56, Fe-6	67-08
Итого за день		кКал-690, Бел-20, Жир-21, Угл-106, А-172, С-26, Е-10, Са-281, Mg-56, Fe-6	67-08

ООО Русский торговый дом

20.02.2023

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)
Обед			
100	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, краб палочками, луком и растительным маслом (№ рецептуры 383) <i>капуста белокачанная, лук репчатый, кукуруза консервированная, крабовые палочки, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-147, Бел-2, Жир-11, Угл-10, С-29, Е-5, Са-40, Mg-23, Fe-1	23-16
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <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>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	Кнели куриные с рисом (№ рецептуры 215) <i>грудки цыплят-бройлеров 1 категории замороженные, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, крупа рисовая</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-19, Угл-5, А-50, С-2, Са-21, Mg-18, Fe-1	52-72
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная выс обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
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-1 012, Бел-93, Жир-48, Угл-107, А-110, С-47, Е-8, Са-148, Mg-217, Fe-10	138-92
	Итого за день	кКал-1 012, Бел-93, Жир-48, Угл-107, А-110, С-47, Е-8, Са-148, Mg-217, Fe-10	138-92

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