

## 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>			
70	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>кружка фрикадель-бройлеров I категории замороженные, свинина, масло ультрапастеризованное обезжиренное в шип уаке, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар пармозитовый, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-150, Бел-8, Жир-7, Угл-13, А-4, С-7, F-1, Са-64, Mg-19, Fe-1	46-20
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, масло ультрапастеризованное обезжиренное в шип уаке, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<b>Напиток апельсиновый (№ рецептуры 211)</b> <small>сахар-песок, апельсины</small>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	9-92
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
150	<b>Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
630	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-647, Бел-17, Жир-17, Угл-106, А-67, С-51, E-1, Са-151, Mg-97, Fe-7	93-69
	<b>Итого за день</b>	кКал-647, Бел-17, Жир-17, Угл-106, А-67, С-51, E-1, Са-151, Mg-97, Fe-7	93-69

## 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 с зеленым горошком (№ рецептуры 135)</b> <small>картофель, зеленый горошек, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, E-2, Са-22, Mg-18, Fe-1	25-40
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <small>картофель, горох колотый, лук репчатый, масло сливочное дн, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дн</small>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, E-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	33-20
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156)</b> <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дн, томаты-пассо, мука пшеничная выс обезжиренная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
180	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны ср.д, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, E-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	<b>Напиток апельсиновый (№ рецептуры 211)</b> <small>сахар-песок, апельсины</small>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	9-92
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
890	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1 014, Бел-36, Жир-45, Угл-121, А-114, С-23, E-13, Са-122, Mg-105, Fe-	143-11
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 014, Бел-36, Жир-45, Угл-121, А-114, С-23, E-13, Са-122, Mg-105, Fe-	143-11

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)
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>грудка цыплат-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар пшеничный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-150, Бел-8, Жир-7, Угл-13, А-4, С-7, Е-1, Са-64, Mg-29, Fe-1	46-20
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<b>Напиток апельсиновый (№ рецептуры 211)</b> <small>сахар-песок, апельсин</small>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	9-92
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
630	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-647, Бел-17, Жир-17, Угл-106, А-67, С-51, Е-1, Са-151, Mg-97, Fe-7	93-69
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <small>картофель, горох колотый, мясо цыплат-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	33-20
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156)</b> <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
180	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	<b>Напиток апельсиновый (№ рецептуры 211)</b> <small>сахар-песок, апельсин</small>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	9-92
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
890	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1 014, Бел-36, Жир-45, Угл-121, А-114, С-23, Е-13, Са-122, Mg-105, Fe-8	117-71
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 014, Бел-36, Жир-45, Угл-121, А-114, С-23, Е-13, Са-122, Mg-105, Fe-8	211-40

ООО Русский торговый дом

22.02.2023

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <small>картофель, горох колотый, мясо цыплат-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	33-20
200	<b>Напиток апельсиновый (№ рецептуры 211)</b> <small>сахар-песок, апельсин</small>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	9-92
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>		48-51

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