

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <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	Макаронные изделия отварные с сыром 230 (№ рецептуры 88) <i>макаронные тр. а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	31-99
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, 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
500	Итого за Завтрак	кКал-600, Бел-18, Жир-22, Угл-106, А-111, С-11, Е-11, Са-248, Mg-48, Fe-3	62-88
Обед			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	27-26
100	Зразы школьные 100 н (№ рецептуры 320) <i>зразки цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар натуральное, яйцо столовое, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14, А-20, С-3, Е-2, Са-28, Mg-23, Fe-2	55-30
180	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-345, Бел-9, Жир-15, Угл-43, А-57, Е-3, Са-27, Mg-151, Fe-5	21-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука высшего 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 сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
880	Итого за Обед	кКал-992, Бел-33, Жир-43, Угл-112, А-119, С-51, Е-9, Са-168, Mg-236, Fe-12	116-47
	Итого за день	кКал-992, Бел-33, Жир-43, Угл-112, А-119, С-51, Е-9, Са-168, Mg-236, Fe-12	179-35

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
Обед			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	27-26
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
	Итого за Обед	кКал-992, Бел-33, Жир-43, Угл-112, А-119, С-51, Е-9, Са-168, Mg-236, Fe-12	37-09


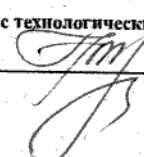
Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.Ардашева
 Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова

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)
Завтрак			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное облепашенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	Макаронные изделия отварные с сыром 230 (№ рецептуры 88) <i>макарони спагетти, сыр п-твердый датский, масло сливочное облепашенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-11, Угл-82, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	31-99
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное облепашенное в вид умяк, сахар-песок, кофейный напиток облепашенный дп</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
500	Итого за Завтрак	кКал-600, Бел-18, Жир-22, Угл-106, А-111, С-11, Е-11, Са-248, Mg-48, Fe-3	62-88
	Итого за день	кКал-600, Бел-18, Жир-22, Угл-106, А-111, С-11, Е-11, Са-248, Mg-48, Fe-3	62-88

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			
60	Салат из белокачанной капусты зелёным горошком (№ рецептуры 7) <i>капуста белокачанная, зелёный горошек, лук репчатый, яйцо столовое, масло подсолнечное дп</i>	кКал-65, Бел-2, Жир-5, Угл-3, А-20, С-16, Е-2, Са-24, Mg-9, Fe-1	12-47
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	27-26
100	Зразы школьные 100 г (№ рецептуры 320) <i>крушка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сыра пармезановые, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14; А-20, С-3, Е-2, Са-28, Mg-23, Fe-2	55-30
180	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-345, Бел-9, Жир-15, Угл-43, А-57, Е-3, Са-27, Mg-451, Fe-5	21-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная высшего сорта, томат паста, масло сливочное облепашенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
880	Итого за Обед	кКал-992, Бел-33, Жир-43, Угл-112, А-119, С-51, Е-9, Са-168, Mg-236, Fe-12	128-94
	Итого за день	кКал-992, Бел-33, Жир-43, Угл-112, А-119, С-51, Е-9, Са-168, Mg-236, Fe-12	128-94

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