


**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 сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п. твердый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ней уник, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-215, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-3, Са-178, Mg-51, Fe-1	39-62
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
720	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-516, Бел-78, Жир-15, Угл-101, А-56, С-5, Са-301, Mg-82, Fe-4	64-94
<b>Обед</b>			
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловка, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дн, 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	<b>Гуляш из мяса кур (№ рецептуры 8)</b> <i>курица цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дн, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Е-2, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-87
180	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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-880, Бел-32, Жир-37, Угл-123, А-79, С-30, Е-17, Са-125, Mg-99, Fe-7	106-49
	<b>Итого за день</b>	кКал-880, Бел-32, Жир-37, Угл-123, А-79, С-30, Е-17, Са-125, Mg-99, Fe-7	171-43

**КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛОБЕСПЕЧЕННЫЕ**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловка, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дн, 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	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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>		42-08

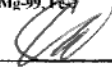
Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова

**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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п-твёрдый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в швед упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	39-62
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
200	<b>Мандарин (№ рецептуры 231)</b>	=	=
720	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-516, Бел-78, Жир-15, Угл-101, А-56, С-5, Са-301, Mg-82, Fe-4	64-94
	<b>Итого за день</b>	кКал-516, Бел-78, Жир-15, Угл-101, А-56, С-5, Са-301, Mg-82, Fe-4	64-94

**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>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-10, Е-5, Са-25, Mg-22, Fe-1	29-95
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, 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	<b>Гуляш из мяса кур (№ рецептуры 8)</b> <i>срубка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Е-2, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-87
180	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны с/д, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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-880, Бел-32, Жир-37, Угл-123, А-79, С-30, Е-17, Са-125, Mg-99, Fe-7	136-44
	<b>Итого за день</b>	кКал-880, Бел-32, Жир-37, Угл-123, А-79, С-30, Е-17, Са-125, Mg-99, Fe-7	136-44

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