
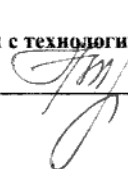


## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

| Выход (г)            | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------------|---|--|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>       |   |  |                            |
| 90                   | <b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№<br/>рецептуры 79)</b><br><small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд улак, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small> | кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1            | 39-28                      |
| 150                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая л (№<br/>рецептуры 12)</b><br><small>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>  | кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4                | 17-85                      |
| 30                   | <b>Соус красный основной (№<br/>рецептуры 86)</b><br><small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>   | кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2                                    | 2-66                       |
| 200                  | <b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№<br/>рецептуры 39)</b><br><small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>  | кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1                                       | 7-87                       |
| 60                   | <b>хлеб ржано-пшеничный (№<br/>рецептуры 143)</b>   | кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1                             | 4-79                       |
| 730                  | <b>Итого за Завтрак</b>   | кКал-881, Бел-25, Жир-27, Угл-127, А-57, С-26, Е-4, Са-168, Mg-210, Fe-21      | 72-45                      |
| <b>Обед</b>          |   |  |                            |
| 250                  | <b>Рассольник со сметаной (№<br/>рецептуры 73)</b><br><small>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</small>                              | 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 (№<br/>рецептуры 8)</b><br><small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>   | 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 (№<br/>рецептуры 1)</b><br><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>Компот из плодов свежих (яблоки) (№<br/>рецептуры 39)</b><br><small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>  | кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1                                       | 7-87                       |
| 30                   | <b>Хлеб пшеничный (№<br/>рецептуры 184)</b>   | кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1                                      | 3-00                       |
| 30                   | <b>хлеб ржано-пшеничный (№<br/>рецептуры 143)</b>   | кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1                                       | 2-39                       |
| <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       | 178-94                     |

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

| Выход (г)            | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),                       | Стоимость |
|----------------------|---|---|-----------|
| <b>Обед</b>          |   |   |           |
| 180                  | <b>Каша гречневая рассыпчатая л (№<br/>рецептуры 12)</b><br><small>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>  | кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4 | 21-68     |
| 30                   | <b>Соус красный основной (№<br/>рецептуры 86)</b><br><small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2                     | 2-66      |
| 200                  | <b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№<br/>рецептуры 39)</b><br><small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>  | кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1                        | 7-87      |
| 60                   | <b>хлеб ржано-пшеничный (№<br/>рецептуры 143)</b>   | кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1              | 4-79      |
| <b>Итого за Обед</b> |   |   | 37-00     |

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

## КОГОбУ СШ шт. Кумёны 7-11 лет

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------|---|--|----------------------------|
| <b>Завтрак</b> |   |  |                            |
| 90             | <b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№<br/>рецептуры 79)</b><br><small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small> | кКал-283, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19,<br>Fe-1         | 39-28                      |
| 150            | <b>Каша гречневая рассыпчатая л (№<br/>рецептуры 12)</b><br><small>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>  | кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4                | 17-85                      |
| 30             | <b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b><br><small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>   | кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2                                    | 2-66                       |
| 200            | <b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№<br/>рецептуры 39)</b><br><small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>  | кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1                                       | 7-87                       |
| 60             | <b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>   | кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1                             | 4-79                       |
| 200            | <b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>  | кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14                               | =                          |
| 730            | <b>Итого за Завтрак</b>   | кКал-881, Бел-25, Жир-27, Угл-127, А-57, С-26, Е-4, Са-168, Mg-<br>210, Fe-21  | 72-45                      |
|                | <b>Итого за день</b>  | кКал-881, Бел-25, Жир-27, Угл-127, А-57, С-26, Е-4, Са-168, Mg-<br>210, Fe-21  | 72-45                      |

## КОГОбУ СШ шт. Кумёны 12 лет и старше

| Выход (г)   | Наименование блюда   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-------------|--|--|----------------------------|
| <b>Обед</b> |  |  |                            |
| 100         | <b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b><br><small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>   | кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-10, Е-5, Са-25, Mg-22,<br>Fe-1         | 29-95                      |
| 250         | <b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b><br><small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-<br>1          | 28-82                      |
| 100         | <b>Гуляши из мяса кур (№ рецептуры 8)</b><br><small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, лимонная кислота, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>            | 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 (№<br/>рецептуры 1)</b><br><small>макаронны гр.п, 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>Компот из плодов свежих (яблоки) (№<br/>рецептуры 39)</b><br><small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>   | 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,<br>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,<br>Mg-99, Fe-7    | 136-44                     |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ С.А.Ардашева

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