

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Тфтели с рисом 60/30 (№ рецептуры 306)	кКал-161, Бел-5, Жир-11, Угл-10, А-8, С-6, Е-3, Са-27, Mg-19, Fe-1	42-67
<small>вода, кружка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сливiana, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мука пшеничная в/с обогaщеная, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное обогaщенное, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
<small>макаронн ыра, масло сливочное обогaщенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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
650	Итого за Завтрак	кКал-654, Бел-16, Жир-17, Угл-108, А-39, С-21, Е-11, Са-97, Mg-67, Fe-8	63-78
Обед			
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
<small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
100	Наггетсы куриные 100 (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	61-30
<small>срубка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сахар пшеничный, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогaщенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
<small>картофель, масло ультрапастеризованное обогaщенное в ину уаук, масло сливочное обогaщенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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
790	Итого за Обед	кКал-857, Бел-29, Жир-38, Угл-93, А-104, С-52, Е-6, Са-150, Mg-114, Fe-7	130-50
Итого за день			194-28
			Fe-7

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Обед			
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
<small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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			37-02

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			
90	Тефтели с рисом 60/30 (№ рецептуры 306)	кКал-161, Бел-5, Жир-11, Угл-10, А-8, С-6, Е-3, Са-27, Mg-19, Fe-1	42-67
<i>говядина, курица цыплят бройлеров I категории замороженное, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, томат-паста, масло сливочное обогащенное, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
<i>макарроны с/д, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
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
150	Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
650	Итого за Завтрак	кКал-654, Бел-16, Жир-17, Угл-108, А-39, С-21, Е-11, Са-97, Mg-67, Fe-8	63-78
	Итого за день	кКал-654, Бел-16, Жир-17, Угл-108, А-39, С-21, Е-11, Са-97, Mg-67, Fe-8	63-78

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			
30	Зеленый горошек(гарнировка) (№ рецептуры 18)	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-6	9-20
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
<i>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Наггетсы куриные 100 (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	61-30
<i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
<i>картофель, масло ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
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
790	Итого за Обед	кКал-857, Бел-29, Жир-38, Угл-93, А-104, С-52, Е-6, Са-150, Mg-114, Fe-7	139-70
	Итого за день	кКал-857, Бел-29, Жир-38, Угл-93, А-104, С-52, Е-6, Са-150, Mg-114, Fe-7	139-70

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны _____ Н.В.Гасникова

С.А.Арданшова