

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
250	Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 76) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упаковке, крупа манная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-251, Бел-8, Жир-8, Угл-38, А-50, С-1, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	25-16
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный шд</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	21-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
670	Итого за Завтрак	кКал-715, Бел-16, Жир-21, Угл-117, А-129, С-22, Е-1, Са-320, Mg-72, Fe-6	64-34
Обед			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <i>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное шд, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
100	Гуляш из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное шд, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
860	Итого за Обед	кКал-978, Бел-30, Жир-32, Угл-115, А-45, С-61, Е-12, Са-153, Mg-97, Fe-8	108-27
	Итого за день	кКал-978, Бел-30, Жир-32, Угл-115, А-45, С-61, Е-12, Са-153, Mg-97, Fe-8	172-62

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость
Обед			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <i>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное шд, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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-978, Бел-30, Жир-32, Угл-115, А-45, С-61, Е-12, Са-153, Mg-97, Fe-8	41-34

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 облепеченное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 76) <i>молоко ультрапастеризованное облепеченное в иид упаковке, крупа манная, масло сливочное облепеченное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-251, Бел-8, Жир-8, Угл-38, А-56, С-1, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	25-16
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное облепеченное в иид упаковке, сахар-песок, какао-порошок облепеченный для</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	21-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-63, Бел-1, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
150	Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
670	Итого за Завтрак	кКал-715, Бел-16, Жир-21, Угл-117, А-129, С-22, Е-1, Са-320, Mg-72, Fe-6	64-34
	Итого за день	кКал-715, Бел-16, Жир-21, Угл-117, А-129, С-22, Е-1, Са-320, Mg-72, Fe-6	64-34

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			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное для, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-109, Бел-2, Жир-7, Угл-10, С-38, Е-3, Са-48, Mg-20, Fe-1	16-77
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <i>люфа, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо индейки-бройлера I категории мучка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное для, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
100	Гуляш из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное для, томат-паста, мука пшеничная высшего сорта облепеченная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макарониз ар.д, масло сливочное облепеченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-63, Бел-1, 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
860	Итого за Обед	кКал-978, Бел-30, Жир-32, Угл-115, А-45, С-61, Е-12, Са-153, Mg-97, Fe-8	125-05
	Итого за день	кКал-978, Бел-30, Жир-32, Угл-115, А-45, С-61, Е-12, Са-153, Mg-97, Fe-8	125-05

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны Н.В.Гасникова