

КОГОбУ СШ шт. 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 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>макарони гр.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	33-99
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в тид упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дл</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	64-88
	Итого за день	кКал-600, Бел-18, Жир-22, Угл-106, А-111, С-11, Е-11, Са-248, Mg-48, Fe-3	64-88

КОГОбУ СШ шт. Кумёны 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
50	Яйцо с гарниром 20/30 (№ рецептуры 373) <i>зеленый горошек, яйцо столовое</i>	кКал-43, Бел-3, Жир-2, Угл-2, А-50, С-3, Са-17, Mg-9, Fe-1	25-83
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 дл, 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>зрудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное дл, 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	47-47
180	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дл, 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 пшеничная 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
870	Итого за Обед	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	134-47
	Итого за день	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	134-47

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ шт. Кумёны  Н.В.Гасникова

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>макароньы гр. 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	33-99
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в виде упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дл</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	64-88
Обед			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дл, 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>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное дл, 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	47-47
180	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дл, 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 пшеничная 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
870	Итого за Обед	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	108-64
	Итого за день	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	173-52

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
Обед			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дл, 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		37-09

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А. Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны

Н.В. Гасникова