

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) | кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1 | 14-40 |
| | <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогаченное</small> | | |
| 230 | Каша молочная "Дружба" 230 (№ рецептуры 378) | кКал-289, Бел-7, Жир-11, Угл-41, А-67, С-2, Са-158, Mg-46, Fe-1 | 31-05 |
| | <small>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шид утак, крупа пшено изюмчатое, крупа рисовая, масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | | |
| 200 | Какао с молоком (№ рецептуры 83) | кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15 | 17-78 |
| | <small>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шид утак, сахар-песок, какао-порошок обогаченный дп</small> | | |
| 30 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1 | 3-00 |
| шт | Фрукт (№ рецептуры 54) | кКал-107 | = |
| 500 | Итого за Завтрак | кКал-782, Бел-14, Жир-23, Угл-99, А-146, С-8, Са-316, Mg-81, Fe-3 | 66-23 |
| | Итого за день | кКал-782, Бел-14, Жир-23, Угл-99, А-146, С-8, Са-316, Mg-81, Fe-3 | 66-23 |

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 | Винегрет овощной (№ рецептуры 135) | кКал-128, Бел-1, Жир-10, Угл-8, С-15, Е-5, Са-26, Mg-19, Fe-1 | 21-44 |
| | <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп</small> | | |
| 250 | Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) | кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1 | 20-00 |
| | <small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small> | | |
| 250 | Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188) | кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2 | 75-27 |
| | <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | | |
| 200 | Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) | кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5 | 8-77 |
| | <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</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 |
| 860 | Итого за Обед | кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, Е-10, Са-186, Mg-144, Fe-6 | 138-95 |
| | Итого за день | кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, Е-10, Са-186, Mg-144, Fe-6 | 138-95 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А. Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. 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 | Каша молочная "Дружба" 230 (№ рецептуры 378) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утук, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-289, Бел-7, Жир-11, Угл-41, А-67, С-2, Са-158, Mg-46, Fe-1 | 31-05 |
| 200 | Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утук, сахар-песок, какао-напиток обогащенный др</i> | кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15 | 17-78 |
| 30 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1 | 3-00 |
| Итого за Завтрак | | кКал-782, Бел-14, Жир-23, Угл-99, А-146, С-8, Са-316, Mg-81, Fe-3 | 66-23 |
| Обед | | | |
| 250 | Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <i>овца, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i> | кКал-313, Бел-4, Жир-7, Угл-32, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1 | 28-08 |
| 250 | Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188) <i>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное др, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2 | 75-27 |
| 200 | Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i> | кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5 | 8-77 |
| 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 |
| 760 | Итого за Обед | кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, Е-10, Са-186, Mg-144, Fe-6 | 117-51 |
| Итого за день | | кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, Е-10, Са-186, Mg-144, Fe-6 | 183-74 |

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>овца, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло</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 яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i> | кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5 | 8-77 |
| 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 | | | 42-24 |

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

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова