

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	Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79) <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утис, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1	39-29
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
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	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
60	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1	4-79
530	Итого за Завтрак	кКал-745, Бел-25, Жир-27, Угл-103, А-57, С-6, Е-3, Са-98, Mg-170, Fe-7	72-46
Обед			
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <i>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</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	Гуляш из мяса кур (№ рецептуры 8) <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Е-2, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-88
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронн гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	Напиток лимонный (№ рецептуры 212) <i>сахар-песок, лимон</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-33
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
890	Итого за Обед	кКал-864, Бел-32, Жир-37, Угл-119, А-79, С-30, Е-17, Са-124, Mg-97, Fe-6	107-96
	Итого за день	кКал-864, Бел-32, Жир-37, Угл-119, А-79, С-30, Е-17, Са-124, Mg-97, Fe-6	180-42

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Обед			
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
200	Напиток лимонный (№ рецептуры 212) <i>сахар-песок, лимон</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-33
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		43-54

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	Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд утук, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1	39-29
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
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	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
60	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1	4-79
530	Итого за Завтрак	кКал-745, Бел-25, Жир-27, Угл-103, А-57, С-6, Е-3, Са-98, Mg-170, Fe-7	72-46
	Итого за день	кКал-745, Бел-25, Жир-27, Угл-103, А-57, С-6, Е-3, Са-98, Mg-170, Fe-7	72-46

ООО Русский торговый дом

14.03.2023

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 студенческий (№ рецептуры 176) <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-10, Е-5, Са-25, Mg-22, Fe-1	29-95
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <i>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</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	Гуляш из мяса кур (№ рецептуры 8) <i>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</i>	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Е-2, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-88
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	Напиток лимонный (№ рецептуры 212) <i>сахар-песок, лимоны</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-33
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
890	Итого за Обед	кКал-864, Бел-32, Жир-37, Угл-119, А-79, С-30, Е-17, Са-124, Mg-97, Fe-6	137-91
	Итого за день	кКал-864, Бел-32, Жир-37, Угл-119, А-79, С-30, Е-17, Са-124, Mg-97, Fe-6	137-91

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны

Н.В.Гасникова