

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	<b>Каша молочная "Дружба" 230 (№ рецептуры 378)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-289, Бел-8, Жир-11, Угл-41, А-67, С-2, Са-158, Mg-46, Fe-1	31-05
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, 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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-654, Бел-18, Жир-18, Угл-98, А-87, С-8, Са-415, Mg-85, Fe-3	65-83
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное др, 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
250	<b>Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <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	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
860	<b>Итого за Обед</b>	кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, Е-10, Са-186, Mg-144, Fe-6	117-51
	<b>Итого за день</b>	кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, Е-10, Са-186, Mg-144, Fe-6	183-38

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста,</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
	<b>Итого за Обед</b>		42-24

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	<b>Каша молочная "Дружба" 230 (№ рецептуры 378)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-289, Бел-8, Жир-11, Угл-41, А-67, С-2, Са-158, Mg-46, Fe-1	31-05
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, какао-порошок обогащенный др</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
шт	<b>Мандарин (№ рецептуры 231)</b>		=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-654, Бел-18, Жир-18, Угл-98, А-87, С-8, Са-415, Mg-85, Fe-3	<b>65-83</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-654, Бел-18, Жир-18, Угл-98, А-87, С-8, Са-415, Mg-85, Fe-3	<b>65-83</b>

**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)
<b>Обед</b>			
100	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b> <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное др</small>	кКал-128, Бел-1, Жир-10, Угл-8, С-15, E-5, Са-26, Mg-19, Fe-1	21-44
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода, свекла, капуста белокачанная, 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</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, E-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
250	<b>Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное др, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-63, E-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Обед</b>		кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, E-10, Са-186, Mg-144, Fe-6	<b>138-95</b>
<b>Итого за день</b>		кКал-887, Бел-14, Жир-30, Угл-101, А-45, С-87, E-10, Са-186, Mg-144, Fe-6	<b>138-95</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова