

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Котлеты из мяса кур (№ рецептуры 336) <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утук, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</small>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	44-16
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-290, Бел-4, Жир-14, Угл-38, А-59, Е-3, Са-13, Mg-27, Fe-1	14-96
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
520	Итого за Завтрак	кКал-723, Бел-22, Жир-27, Угл-93, А-66, С-1, Е-3, Са-78, Mg-54, Fe-5	71-61
Обед			
30	Зеленый горошек(гарнировка) (№ рецептуры 18)	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-4	9-20
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
100	Биточки (котлеты) из мяса кур 100г (№ рецептуры 126) <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утук, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</small>	кКал-264, Бел-18, Жир-15, Угл-15, Са-42, Fe-1	55-20
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утук, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
790	Итого за Обед	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	124-40
	Итого за день	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	196-01

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
Обед			
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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		37-02

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами С.А. Ардашева С.А. АрдашеваДиректор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны Н.В. Гасникова 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			
80	Котлеты из мяса кур (№ рецептуры 336) <small>кружки цыплят-бройлеров I категории замороженные, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде утка, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обезжиренная, масло подсолнечное дп</small>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	44-16
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с положительным содержанием натрия</small>	кКал-290, Бел-4, Жир-14, Угл-38, А-59, Е-3, Са-13, Mg-27, Fe-1	14-96
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с положительным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок чай черный</small>	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
200	Сок фруктовый		
720	Итого за Завтрак	кКал-723, Бел-22, Жир-27, Угл-93, А-66, С-1, Е-3, Са-78, Mg-54, Fe-5	71-61
	Итого за день	кКал-723, Бел-22, Жир-27, Угл-93, А-66, С-1, Е-3, Са-78, Mg-54, Fe-5	71-61

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			
30	Зеленый горошек(гарнировка) (№ рецептуры 18)	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-6	9-20
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <small>картофель, капуста белокочанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с положительным содержанием натрия</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
100	Биточки (котлеты) из мяса кур 100г (№ рецептуры 126) <small>кружки цыплят-бройлеров I категории замороженные, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде утка, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обезжиренная, масло подсолнечное дп</small>	кКал-264, Бел-18, Жир-15, Угл-15, Са-42, Fe-1	55-20
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде утка, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с положительным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-65, С-27, Са-40, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок чай черный</small>	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
790	Итого за Обед	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	133-60
	Итого за день	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	133-60

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами С.А.АрдашеваДиректор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны Н.В.Гасникова