


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	Котлета Особая 90 (№ рецептуры 377) <small>свианина, лук репчатый, яйца, хлеб пшеничный, соусы натуральные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-98, Бел-3, Жир-1, Угл-12, С-11, Е-1, Са-58, Mg-34, Fe-1	46-69
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иод уаак, 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	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
шт	Яблоки свежие		
500	Итого за Завтрак	кКал-507, Бел-10, Жир-10, Угл-80, А-63, С-38, Е-1, Са-132, Mg-92, Fe-4	93-03
	Итого за день	кКал-507, Бел-10, Жир-10, Угл-80, А-63, С-38, Е-1, Са-132, Mg-92, Fe-4	93-03

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 с зеленым горошком (№ рецептуры 135) <small>картофель, зеленый горошек, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, Е-2, Са-32, Mg-18, Fe-1	25-40
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <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>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
100	Котлета Особая н (№ рецептуры 245) <small>свианина, лук репчатый, яйца, хлеб пшеничный, соусы натуральные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Е-1, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
180	Бобовые отварные (№ рецептуры 254) <small>вода, горох колотый, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-307, Бел-20, Жир-6, Угл-42, А-35, В1-1, Е-1, Са-88, Mg-78, Fe-6	16-80
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	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
890	Итого за Обед	кКал-950, Бел-33, Жир-24, Угл-120, А-50, В1-1, С-40, Е-5, Са-253, Mg-183, Fe-11	136-32
	Итого за день	кКал-950, Бел-33, Жир-24, Угл-120, А-50, В1-1, С-40, Е-5, Са-253, Mg-183, Fe-11	136-32

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор 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			
90	Котлета Особая 90 (№ рецептуры 377)	кКал-98, Бел-3, Жир-1, Угл-12, С-11, Е-1, Са-58, Mg-34, Fe-1	46-69
<i>свирина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
<i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ииц упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
<i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-507, Бел-10, Жир-10, Угл-80, А-63, С-38, Е-1, Са-132, Mg-91, Fe-4	93-03
Обед			
100	Винегрет овощной с зеленым горошком (№ рецептуры 135)	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, Е-2, Са-22, Mg-18, Fe-1	25-40
<i>картофель, зеленый горошек, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
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	28-08
<i>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
<i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>			
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			64-67
Итого за день			157-70

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания (руб)
Обед			
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	28-08
<i>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
<i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>			
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