

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 | Бутерброд с повидлом 80 (№ рецептуры 360) <i>повидло, хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i> | кКал-228, Бел-8, Жир-8, Угл-30, А-30, Е-1, Са-145, Mg-26, Fe-1 | 32-50 |
| 250 | Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 76) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип унак, крупа манная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-251, Бел-7, Жир-8, Угл-38, А-50, С-1, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1 | 24-16 |
| 200 | Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i> | 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 |
| 200 | Сок фруктовый | | |
| 560 | Итого за Завтрак | кКал-623, Бел-17, Жир-16, Угл-97, А-81, С-1, Е-2, Са-305, Mg-65, Fe-4 | 64-10 |
| | Итого за день | кКал-623, Бел-17, Жир-16, Угл-97, А-81, С-1, Е-2, Са-305, Mg-65, Fe-4 | 64-10 |

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 Картофельный с сельдью (№ рецептуры 51) <i>картофель, сельдь м/с, лук зеленый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-122, Бел-5, Жир-6, Угл-12, А-4, С-18, Е-2, Са-37, Mg-27, Fe-1 | 47-12 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлерок 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i> | кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2 | 22-89 |
| 100 | Гуляши из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2 | 55-66 |
| 180 | Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронны 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 | 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 |
| 890 | Итого за Обед | кКал-997, Бел-38, Жир-41, Угл-122, А-118, С-36, Е-13, Са-148, Mg-118, Fe-8 | 153-37 |
| | Итого за день | кКал-997, Бел-38, Жир-41, Угл-122, А-118, С-36, Е-13, Са-148, Mg-118, Fe-8 | 153-37 |

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 | | | |
| 80 | Бутерброд с повидлом 80 (№ рецептуры 360) <i>повидло, хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i> | кКал-228, Бел-8, Жир-8, Угл-30, А-30, Е-1, Са-145, Mg-26, Fe-1 | 32-50 |
| 250 | Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 76) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид унах, крупа манная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-251, Бел-7, Жир-8, Угл-38, А-50, С-1, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1 | 24-16 |
| 200 | Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i> | 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 |
| 560 | Итого за Завтрак | кКал-623, Бел-17, Жир-16, Угл-97, А-81, С-1, Е-2, Са-305, Mg-65, Fe-4 | 64-10 |
| Обед | | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох козотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i> | кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2 | 22-89 |
| 100 | Гуляш из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, толят-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2 | 55-66 |
| 180 | Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронны 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 | Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислоты 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 |
| 890 | Итого за Обед | кКал-997, Бел-38, Жир-41, Угл-122, А-118, С-30, Е-13, Са-148, Mg-118, Fe-8 | 106-25 |
| | Итого за день | кКал-997, Бел-38, Жир-41, Угл-122, А-118, С-30, Е-13, Са-148, Mg-118, Fe-8 | 170-35 |

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), | Стоимость |
|-------------|---|--|-----------|
| Обед | | | |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох козотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2 | 22-89 |
| 200 | Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислоты 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 | | 37-05 |

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