

## 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>			
70	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>кружка цыплят-бройлеров I категории заморозенное, свирина, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, слаб пшеничный, лук репчатый, сахар панировочный, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-150, Бел-8, Жир-7, Угл-13, А-4, С-7, Е-1, Са-64, Mg-29, Fe-1	46-20
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)</b> <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	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <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	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
150	<b>Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
660	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-740, Бел-17, Жир-23, Угл-115, А-70, С-23, Е-4, Са-132, Mg-97, Fe-8	73-65
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <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	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур 100г (№ рецептуры 126)</b> <small>кружка цыплят-бройлеров I категории заморозенное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, 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	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, 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	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
790	<b>Итого за Обед</b>	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	124-40
	<b>Итого за день</b>	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	198-05

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
790	<b>Итого за Обед</b>	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	37-02
	<b>Итого за день</b>	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	37-02

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)
<b>Завтрак</b>			
70	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b>	кКал-150, Бел-8, Жир-7, Угл-13, А-4, С-7, Е-1, Са-64, Mg-29, Fe-1	46-20
<small>срудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иид упаковке, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахарн пшеничные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)</b>	кКал-290, Бел-4, Жир-14, Угл-38, А-59, Е-3, Са-13, Mg-27, Fe-1	14-96
<small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<small>марковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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
шт	<b>Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
660	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-740, Бел-17, Жир-23, Угл-115, А-70, С-23, Е-4, Са-132, Mg-97, Fe-8	73-65
	<b>Итого за день</b>	кКал-740, Бел-17, Жир-23, Угл-115, А-70, С-23, Е-4, Са-132, Mg-97, Fe-8	73-65

**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>			
30	<b>Зеленый горошек(гарнировка) (№ рецептуры 18)</b>	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-6	9-20
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
<small>картофель, капуста белокачанная, молоко цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур 100г (№ рецептуры 126)</b>	кКал-264, Бел-18, Жир-15, Угл-15, Са-42, Fe-1	55-20
<small>срудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иид упаковке, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</small>			
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
<small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иид упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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
790	<b>Итого за Обед</b>	кКал-816, Бел-30, Жир-33, Угл-92, А-75, С-51, Е-3, Са-168, Mg-92, Fe-6	133-60
	<b>Итого за день</b>	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.Ардашева  
 Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова