

**КОГОбУ СШ пгт. Кумёны 7-11 лет**


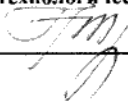
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 230 (№ рецептуры 88)</b> <i>макаронны гр.л, сыр п-ливердэй детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	32-99
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
200	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	=
700	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-736, Бел-18, Жир-22, Угл-130, А-111, С-31, Е-12, Са-318, Mg-88, Fe-17	63-88
	<b>Итого за день</b>	кКал-736, Бел-18, Жир-22, Угл-130, А-111, С-31, Е-12, Са-318, Mg-88, Fe-17	63-88

ООО Русский торговый дом

13.02.2023

**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><u>Обед</u></b>			
50	<b>Яйцо с гарниром 20/30 (№ рецептуры 373)</b> <i>зеленый горошек, яйцо столовое</i>	кКал-43, Бел-3, Жир-2, Угл-2, А-50, С-3, Са-17, Mg-9, Fe-1	19-70
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	28-26
100	<b>Зразы школьные 100 н (№ рецептуры 320)</b> <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14, А-20, С-3, Е-2, Са-28, Mg-23, Fe-2	55-30
180	<b>Каши гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-345, Бел-9, Жир-15, Угл-43, А-57, Е-3, Са-27, Mg-151, Fe-5	21-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
870	<b>Итого за Обед</b>	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	137-17
	<b>Итого за день</b>	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	137-17


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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром 230 (№ рецептуры 88)</b> <i>макаронн. пр.а. сыр п-твёрдый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-250, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	32-99
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд унак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный шд</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
700	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-736, Бел-18, Жир-22, Угл-130, А-111, С-31, Е-12, Са-318, Mg-88, Fe-17	63-88
<b>Обед</b>			
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное шд, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	28-26
100	<b>Зразы школьные 100 н (№ рецептуры 320)</b> <i>срдка цыплят-бройлеров 1 категории замороженная, лук репчатый, хлеб пшеничный, сушки шипровые, яйцо столовое, масло подсолнечное шд, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14, А-20, С-3, Е-2, Са-28, Mg-23, Fe-2	55-30
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло подсолнечное шд, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-345, Бел-9, Жир-15, Угл-43, А-57, Е-3, Са-27, Mg-151, Fe-5	21-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
870	<b>Итого за Обед</b>	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	117-47
	<b>Итого за день</b>	кКал-970, Бел-34, Жир-40, Угл-111, А-149, С-38, Е-7, Са-161, Mg-236, Fe-12	181-35

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны 12 МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное шд, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	28-26
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
	<b>Итого за Обед</b>		38-09

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