

## 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>			
90	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудинка куриного-бройлеров / кнели с гарниром из макарон жесткие, масло улитранспиривающее обжарочное в под уток, хлеб пшеничный, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная с повышенным содержанием йода, масло подсолнечное рафинированное</small>	кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1	39-28
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>маргарин, мука пшеничная высшего сорта, томат-паста, масло сливочное обжарочное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-13, Mg-5, Fe-1	7-87
60	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1	4-79
180	<b>Мандарин (№ рецептуры 231)</b>		=
710	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-745, Бел-25, Жир-27, Угл-103, А-57, С-6, Е-3, Са-98, Mg-170, Fe-7	72-45
	<b>Итого за день</b>	кКал-745, Бел-25, Жир-27, Угл-103, А-57, С-6, Е-3, Са-98, Mg-170, Fe-7	72-45

ООО Русский торговый дом

14.02.2023

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. с. эн. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат Картофельный с сельдью (№ рецептуры 51)</b> <small>картофель, сельдь м/с, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-122, Бел-5, Жир-6, Угл-12, А-4, С-18, Е-2, Са-37, Mg-27, Fe-1	29-73
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо курицы-бройлеров / кнели с гарниром из макарон жесткие, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	<b>Гуляш из мяса кур (№ рецептуры 8)</b> <small>грудинка куриного-бройлеров / кнели с гарниром из макарон жесткие, лук репчатый, маргарин, масло подсолнечное рафинированное, томат-паста, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Е-2, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-87
180	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные трубки, масло сливочное обжарочное, соль йодированная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-13, Mg-5, Fe-1	7-87
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
890	<b>Итого за Обед</b>	кКал-845, Бел-33, Жир-31, Угл-126, А-45, С-38, Е-14, Са-137, Mg-104, Fe-7	136-22
	<b>Итого за день</b>	кКал-845, Бел-33, Жир-31, Угл-126, А-45, С-38, Е-14, Са-137, Mg-104, Fe-7	136-22

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>			
90	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>крупа цыплят-бройлеров I категории замороженное, мяско ультрапастеризованное обезжиренное в шип у пак, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-203, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-19, Fe-1	39-28
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
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>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
60	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-122, Бел-4, Жир-1, Угл-25, Са-13, Mg-18, Fe-1	4-79
180	<b>Мандарин (№ рецептуры 231)</b>	=	=
710	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-745, Бел-25, Жир-27, Угл-103, А-57, С-6, Е-3, Са-98, Mg-170, Fe-7	72-45
<b>Обед</b>			
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	<b>Гуляш из мяса кур (№ рецептуры 8)</b> <small>крупа цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Е-2, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-87
180	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
890	<b>Итого за Обед</b>	кКал-845, Бел-33, Жир-31, Угл-126, А-45, С-38, Е-14, Са-137, Mg-104, Fe-7	106-49
	<b>Итого за день</b>	кКал-845, Бел-33, Жир-31, Угл-126, А-45, С-38, Е-14, Са-137, Mg-104, Fe-7	178-94

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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>	кКал-845, Бел-33, Жир-31, Угл-126, А-45, С-38, Е-14, Са-137, Mg-104, Fe-7	42-08

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ С.А.Ардашева  
 Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны \_\_\_\_\_ Н.В.Гасникова