


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			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	26-57
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, какао-напиток обогащенный др</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	19-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-639, Бел-18, Жир-14, Угл-99, А-70, С-7, Е-1, Са-427, Mg-79, Fe-3	63-35
	Итого за день	кКал-639, Бел-18, Жир-14, Угл-99, А-70, С-7, Е-1, Са-427, Mg-79, Fe-3	63-35

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			
30	Зеленый горошек(гарнировка) (№ рецептуры 18)	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-6	9-20
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131) <i>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
100	Тефтели мясные с рисом н (№ рецептуры 323) <i>срубка цыплят-бройлеров I категории замороженное, свирина, лук репчатый, вода, крупа рисовая, масло подсолнечное др, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-209, Бел-7, Жир-10, Угл-12, С-8, Е-3, Са-42, Mg-28, Fe-1	47-24
180	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-227, Бел-4, Жир-11, Угл-27, А-76, С-32, Са-55, Mg-41, Fe-2	38-62
200	Напиток лимонный (№ рецептуры 212) <i>сахар-песок, лимоны</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-16
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
820	Итого за Обед	кКал-892, Бел-18, Жир-23, Угл-108, А-91, С-64, Е-3, Са-189, Mg-126, Fe-6	139-89
	Итого за день	кКал-892, Бел-18, Жир-23, Угл-108, А-91, С-64, Е-3, Са-189, Mg-126, Fe-6	139-89

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны ОбЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр и-твердый детский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	26-57
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный оп</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	19-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-639, Бел-18, Жир-14, Угл-99, А-70, С-7, Е-1, Са-427, Mg-79, Fe-3	63-35
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131) <small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
100	Тефтели мясные с рисом и (№ рецептуры 323) <small>грудка куриная-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, лук репчатый, вода, крупа рисовая, масло подсолнечное оп, лука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-209, Бел-7, Жир-10, Угл-12, С-8, Е-3, Са-42, Mg-28, Fe-1	47-24
180	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-227, Бел-4, Жир-11, Угл-27, А-76, С-32, Са-55, Mg-41, Fe-2	38-62
200	Напиток лимонный (№ рецептуры 212) <small>сахар-песок, лимона</small>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-16
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
820	Итого за Обед	кКал-892, Бел-18, Жир-23, Угл-108, А-91, С-64, Е-3, Са-189, Mg-126, Fe-6	130-69
	Итого за день	кКал-892, Бел-18, Жир-23, Угл-108, А-91, С-64, Е-3, Са-189, Mg-126, Fe-6	194-04

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
<u>Обед</u>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131) <small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
200	Напиток лимонный (№ рецептуры 212) <small>сахар-песок, лимона</small>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-16
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	кКал-892, Бел-18, Жир-23, Угл-108, А-91, С-64, Е-3, Са-189, Mg-126, Fe-6	44-83

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

 С.А.Ардашева

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны

 Н.В.Гасникова