

## 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 76)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип увар, крупа манная, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-251, Бел-8, Жир-8, Угл-38, А-50, С-1, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	28-16
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип увар, сахар-песок, какао-напиток обогатненный ди</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-19, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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	=
720	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-773, Бел-15, Жир-20, Угл-120, А-129, С-27, Е-2, Са-366, Mg-98, Fe-17	63-34
	<b>Итого за день</b>	кКал-773, Бел-15, Жир-20, Угл-120, А-129, С-27, Е-2, Са-366, Mg-98, Fe-17	63-34

ООО Русский торговый дом

20.04.2023

## 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)
<u>Обед</u>			
100	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное ди, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-10, Е-5, Са-25, Mg-22, Fe-1	29-95
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо филей-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15% толят-наста, масло подсолнечное ди, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-09
100	<b>Котлета Особая н (№ рецептуры 245)</b> <i>свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло подсолнечное ди, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Е-1, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Бобовые отварные (№ рецептуры 254)</b> <i>горох колотый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-256, Бел-17, Жир-5, Угл-35, А-30, В1-1, Са-73, Mg-65, Fe-5	14-00
200	<b>Напиток лимонный (№ рецептуры 212)</b> <i>сахар-песок, лимоны</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-87
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-3, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
860	<b>Итого за Обед</b>	кКал-950, Бел-32, Жир-25, Угл-120, А-83, В1-1, С-45, Е-7, Са-240, Mg-172, Fe-10	139-18
	<b>Итого за день</b>	кКал-950, Бел-32, Жир-25, Угл-120, А-83, В1-1, С-45, Е-7, Са-240, Mg-172, Fe-10	139-18

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны  Н.В.Гасникова С.А.Ардашева

## 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 обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 76)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шид упак, крупа манная, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-251, Бел-8, Жир-8, Угл-38, А-50, С-1, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	28-16
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шид упак, сахар-песок, какао-порошок обогатненный дп</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
720	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-773, Бел-15, Жир-20, Угл-120, А-129, С-27, Е-2, Са-366, Mg-98, Fe-17	63-34
<b>Обед</b>			
100	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-10, Е-5, Са-25, Mg-22, Fe-1	29-95
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-09
100	<b>Котлета Особая и (№ рецептуры 245)</b> <i>свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Е-1, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Бобовые отварные (№ рецептуры 254)</b> <i>горох колотый, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-256, Бел-17, Жир-5, Угл-35, А-30, В1-1, Са-73, Mg-65, Fe-5	14-00
200	<b>Напиток лимонный (№ рецептуры 212)</b> <i>сахар-песок, лимона</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-87
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
860	<b>Итого за Обед</b>	кКал-950, Бел-32, Жир-25, Угл-120, А-83, В1-1, С-45, Е-7, Са-240, Mg-172, Fe-10	109-23
	<b>Итого за день</b>	кКал-950, Бел-32, Жир-25, Угл-120, А-83, В1-1, С-45, Е-7, Са-240, Mg-172, Fe-10	172-57

## КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость питания
<b>Обед</b>			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп,</i>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-09
200	<b>Напиток лимонный (№ рецептуры 212)</b> <i>сахар-песок, лимона</i>	кКал-99, Угл-24, С-4, Са-14, Mg-3	9-87
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>		43-35

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

Директор КОГОбУ СШ пгт. Кумёны \_\_\_\_\_ Н.В.Гасникова