

КОГОВУ 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 маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <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	Макаронные изделия отварные с сыром 230 (№ рецептуры 88) <i>макарони гр.а сыр п-твердый 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	33-99
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в итд унак, 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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
200	Сок фруктовый	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	=
650	Итого за Завтрак	кКал-678, Бел-19, Жир-23, Угл-127, А-111, С-26, Е-11, Са-272, Mg-62, Fe-6	64-88
	Итого за день	кКал-678, Бел-19, Жир-23, Угл-127, А-111, С-26, Е-11, Са-272, Mg-62, Fe-6	64-88

ООО Русский торговый дом

24.04.2023

КОГОВУ 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			
100	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное др, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-109, Бел-2, Жир-7, Угл-10, С-38, Е-3, Са-48, Mg-20, Fe-1	16-77
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокачанная, 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	27-26
100	Тефтели мясные с рисом и (№ рецептуры 323) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, лук репчатый, 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	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, муки 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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
920	Итого за Обед	кКал-1 001, Бел-26, Жир-40, Угл-117, А-79, С-78, Е-11, Са-206, Mg-252, Fe-11	125-18
	Итого за день	кКал-1 001, Бел-26, Жир-40, Угл-117, А-79, С-78, Е-11, Са-206, Mg-252, Fe-11	125-18

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  С.А.АрдашеваДиректор КОГОВУ 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)
Завтрак			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <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
230	Макаронные изделия отварные с сыром 230 (№ рецептуры 88) <i>макаронны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогатненное, 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	31-99
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в мнд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный дп</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
650	Итого за Завтрак	кКал-678, Бел-19, Жир-23, Угл-127, А-111, С-26, Е-11, Са-272, Mg-62, Fe-6	62-88
Обед			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15% лук репчатый, масло подсолнечное дп, 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	27-26
100	Тефтели мясные с рисом н (№ рецептуры 323) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, мука пшеничная в/с обогатненная, 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	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, 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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная в/с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, 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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
920	Итого за Обед	кКал-1 001, Бел-26, Жир-40, Угл-117, А-79, С-78, Е-11, Са-206, Mg-252, Fe-11	108-41
	Итого за день	кКал-1 001, Бел-26, Жир-40, Угл-117, А-79, С-78, Е-11, Са-206, Mg-252, Fe-11	171-29

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
Обед			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15% лук репчатый, масло подсолнечное дп, 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	27-26
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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		37-09

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