

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			
70	Котлета Особая 90 (№ рецептуры 377) <i>свишина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-90, Бел-7, Жир-6, Угл-10, С-8, Е-1, Са-45, Mg-26, Fe-1	36-31
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид утах, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
480	Итого за Завтрак	кКал-499, Бел-14, Жир-15, Угл-78, А-63, С-35, Е-1, Са-119, Mg-84, Fe-4	82-65
	Итого за день	кКал-499, Бел-14, Жир-15, Угл-78, А-63, С-35, Е-1, Са-119, Mg-84, Fe-4	82-65

ООО Русский торговый дом

03.05.2023

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)
Обед			
100	Салат из свеклы с сыром (№ рецептуры 240) <i>свекла, сыр п-твердый детский, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-234, Бел-5, Жир-21, Угл-6, С-7, Е-7, Са-191, Mg-22, Fe-1	32-76
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <i>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное оп, 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	28-08
100	Гуляш из свинины (№ рецептуры 156) <i>свишина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
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
890	Итого за Обед	кКал-1 091, Бел-34, Жир-47, Угл-105, А-51, С-26, Е-17, Са-299, Mg-101, Fe-8	139-87
	Итого за день	кКал-1 091, Бел-34, Жир-47, Угл-105, А-51, С-26, Е-17, Са-299, Mg-101, Fe-8	139-87

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)
Завтрак			
70	Котлета Особая 90 (№ рецептуры 377) <small>свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-90, Бел-7, Жир-6, Угл-10, С-8, Е-1, Са-45, Mg-26, Fe-1	36-31
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
480	Итого за Завтрак	кКал-499, Бел-14, Жир-15, Угл-78, А-63, С-35, Е-1, Са-119, Mg-84, Fe-4	82-65
Обед			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
100	Гуляш из свинины (№ рецептуры 156) <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
890	Итого за Обед	кКал-1 091, Бел-34, Жир-47, Угл-105, А-51, С-26, Е-17, Са-299, Mg-101, Fe-8	107-11
	Итого за день	кКал-1 091, Бел-34, Жир-47, Угл-105, А-51, С-26, Е-17, Са-299, Mg-101, Fe-8	189-76

КОГОбУ СШ пгт. Кумёны **МАЛООБЕСПЕЧЕННЫЕ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),	Стоимость
Обед			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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		37-91

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