

Кумёнская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
110	Тефтели рыбные с рисом 80/30 (№ рецептуры 219,02)	кКал-98, Бел-9, Жир-3, Угл-8, А-13, С-1, Е-1, Са-75, Mg-32, Fe-1	46-82
рыба свежемороженая филе, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иод упак, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иод упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	10-17
сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная			
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-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
Итого за Завтрак		кКал-490, Бел-17, Жир-9, Угл-81, А-53, С-33, Е-2, Са-165, Mg-114, Fe-6	94-56
Итого за день		кКал-490, Бел-17, Жир-9, Угл-81, А-53, С-33, Е-2, Са-165, Mg-114, Fe-6	94-56

ООО Русский торговый дом

21.09.2022

Кумёнская СОШ 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-176, Бел-3, Жир-10, Угл-19, С-8, Е-4, Са-23, Mg-41, Fe-1	31-64
морковь, картофель, кукуруза консервированная, освирцы, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-26, Е-2, Са-55, Mg-25, Fe-1	28-08
вода, спеква, капуста белокачанная, картофель, масло 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			
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199)	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
спината, юда, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обогащенное в иод упак, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок			
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)	кКал-248, Бел-4, Жир-5, Угл-47, А-28, Са-16, Mg-33, Fe-1	17-95
рисовая крупа, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
сахар-песок, лимон, чай черный			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	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-838, Бел-83, Жир-26, Угл-129, А-37, С-39, Е-7, Са-165, Mg-160, Fe-8	125-84
Итого за день		кКал-838, Бел-83, Жир-26, Угл-129, А-37, С-39, Е-7, Са-165, Mg-160, Fe-8	125-84

Н.В. Гасникова

Директор
ст. повар С.

Все блюда птицегов состоят из говядины

Кумёнская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Завтрак	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
110	Тефтели рыбные с рисом 80/30 (№ рецептуры 219,02)		кКал-98, Бел-9, Жир-3, Угл-8, А-13, С-1, Е-1, Са-75, Mg-32, Fe-1	46-82
		рыба свежемороженая филе, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащением, крупа рисовая, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)		кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
		картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)		кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	10-17
		сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная		
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-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
		Итого за Завтрак	кКал-490, Бел-17, Жир-9, Угл-81, А-53, С-33, Е-2, Са-165, Mg-114, Fe-6	94-56
520		Итого за день	кКал-490, Бел-17, Жир-9, Угл-81, А-53, С-33, Е-2, Са-165, Mg-114, Fe-6	94-56

Кумёнская СОШ 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Обед	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
100	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)		кКал-176, Бел-3, Жир-10, Угл-19, С-8, Е-4, Са-23, Mg-41, Fe-1	31-64
		морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)		кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-26, Е-2, Са-55, Mg-25, Fe-1	28-08
		вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплен-бройлеров I категории, туника, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная		
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199)		кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
		спинина, вода, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сухари паштровочные, масло подсолнечное д/с, морковь, мука пшеничная в/с обогащением, паштет-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок		
180	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)		кКал-248, Бел-4, Жир-5, Угл-47, А-28, Са-16, Mg-33, Fe-1	17-95
		крупа рисовая, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)		кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
		сахар-песок, лимон, чай черный		
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)		кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	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-838, Бел-83, Жир-26, Угл-129, А-37, С-39, Е-7, Са-165, Mg-160, Fe-8	125-84
890		Итого за день	кКал-838, Бел-83, Жир-26, Угл-129, А-37, С-39, Е-7, Са-165, Mg-160, Fe-8	125-84

Н.В. Гасников

Директор
ст. п/р

Все блюда прессованы со всех сторон