ООО Русский торговый дом

09.09.2022

КОГОБУ СШ п. Кумёны (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	**Котлета Особая с соусом 60/40** свинина, вода, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	36-46
150	**Каша гречневая рассыпчатая** крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	17-85
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	**Хлеб пшеничный**	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	**хлеб ржано-пшеничный**	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
	Итого за Завтрак	кКал-615, Бел-19, Жир-10, Угл-115, А-27, С-2, Е-1, Са-82, Mg-88, Fe-6	64-14
	Итого за день	кКал-615, Бел-19, Жир-10, Угл-115, А-27, С-2, Е-1, Са-82, Mg-88, Fe-6	64-14

ООО Русский торговый дом

09.09.2022

КОГОБУ СШ п. Кумёны (12 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед		
100	**Винегрет овощной** картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, Е-2, Са-22, Mg-18, Fe-1	25-77
250	**Суп из овощей со сметаной** картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
100	**Котлета из говяжьей печени**	кКал-140, Бел-12, Жир-9, Угл-2, С-3, Са-17, Mg-13, Fe-4	44-46
180	**Каша рисовая рассыпчатая л** крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-248, Бел-4, Жир-5, Угл-47, А-28, Са-16, Mg-33, Fe-1	17-95
30	**Соус красный основной** морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	**Компот из плодов свежих (яблоки)** сахар-песок, яблоки, кислота лимонная	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	9-29
30	**Хлеб пшеничный**	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	**хлеб ржано-пшеничный**	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
	Итого за Обед	кКал-1 027, Бел-30, Жир-34, Угл-146, А-39, С-37, Е-6, Са-136, Mg-132, Fe-11	132-71
	Итого за день	кКал-1 027, Бел-30, Жир-34, Угл-146, А-39, С-37, Е-6, Са-136, Mg-132, Fe-11	132-71

Н.В. Гасникова

Директор

ст. повар:

Все блюда приготов соотв стех карт

ООО Русский торговый дом

09.09.2022

КОГОБУ СШ п. Кумёны (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Завтрак		
100	**Котлета Особая с соусом 60/40** свинина, вода, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	36-46
150	**Каша гречневая рассыпчатая** крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	17-85
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	**Хлеб пшеничный**	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	**хлеб ржано-пшеничный**	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
	Итого за Завтрак	кКал-615, Бел-19, Жир-10, Угл-115, А-27, С-2, Е-1, Са-82, Mg-88, Fe-6	64-14
	Итого за день	кКал-615, Бел-19, Жир-10, Угл-115, А-27, С-2, Е-1, Са-82, Mg-88, Fe-6	64-14

ООО Русский торговый дом

09.09.2022

КОГОБУ СШ п. Кумёны (12 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	Обед		
100	**Винегрет овощной** картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, Е-2, Са-22, Mg-18, Fe-1	25-77
250	**Суп из овощей со сметаной** картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
100	**Котлета из говяжьей печени**	кКал-140, Бел-12, Жир-9, Угл-2, С-3, Са-17, Mg-13, Fe-4	44-46
180	**Каша рисовая рассыпчатая л** крупа рисовая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-248, Бел-4, Жир-5, Угл-47, А-28, Са-16, Mg-33, Fe-1	17-95
30	**Соус красный основной** морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	**Компот из плодов свежих (яблоки)** сахар-песок, яблоки, кислота лимонная	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	9-29
30	**Хлеб пшеничный**	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	**хлеб ржано-пшеничный**	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
	Итого за Обед	кКал-1 027, Бел-30, Жир-34, Угл-146, А-39, С-37, Е-6, Са-136, Mg-132, Fe-11	132-71
	Итого за день	кКал-1 027, Бел-30, Жир-34, Угл-146, А-39, С-37, Е-6, Са-136, Mg-132, Fe-11	132-71

Н.В. Гасникова

Директор
ст пова