ООО Русский торговый дом 24.10.202

Кумёнская СОШ 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)	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Ca-8, Mg-10, Fe-1	14-40
	хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное		
230	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, Е-2, Ca-242, Mg-23, Fe-1	32-85
	макароны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Ca-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	сахар-песок, чай черный		
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Ca-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-730, Бел-19, Жир-33, Угл-98, А-177, Е-3, Ca-284, Mg-67, Fe-5	54-69
	Итого за день	кКал-730, Бел-19, Жир-33, Угл-98, А-177, Е-3, Ca-284, Mg-67, Fe-5	54-69

ООО Русский торговый дом 24.10.202

Кумёнская СОШ 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 зелёным горошком (№ рецептуры 7)	кКал-114, Бел-4, Жир-9, Угл-4, А-25, С-10, Е-4, Ca-37, Mg-15, Fe-1	20-78
	капуста белокачанная, зеленый горошек, лук репчатый, яйцо столовое, масло подсолнечное дп		
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Ca-58, Mg-26, Fe-1	26-26
	капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
100	Зразы школьные 100 н (№ рецептуры 320,01)	кКал-244, Бел-14, Жир-15, Угл-14, А-20, С-3, Е-2, Ca-28, Mg-23, Fe-2	47-44
	грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
180	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01)	кКал-277, Бел-9, Жир-8, Угл-43, А-37, Е-1, Ca-24, Mg-151, Fe-5	21-42
	крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Ca-3, Mg-2	2-66
	морковь, лука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия		
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Ca-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	сахар-песок, чай черный		
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Ca-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Ca-6, Mg-9, Fe-1	2-39
920	Итого за Обед	кКал-963, Бел-35, Жир-40, Угл-117, А-104, С-45, Е-10, Ca-190, Mg-260, Fe-13	128-39
	Итого за день	кКал-963, Бел-35, Жир-40, Угл-117, А-104, С-45, Е-10, Ca-190, Mg-260, Fe-13	128-39

Директор Н. В. Гасникова

ст повар

Все блюда приготов соотв с тех карт