

**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)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Си-107, Mg-14, Fe-1	14-00
свежий пшеничный сыр в-твердый детский			
250	<b>Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Си-172, Mg-50, Fe-1	33-75
молоко ультрапастеризованное обогащенное в индупак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подвергнутая с повышенным содержанием натрия			
200	<b>Кофеинный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Си-69, Mg-9	13-49
молоко ультрапастеризованное обогащенное в индупак, сахар-песок, кофеинный напиток обогащенный кофеином			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Си-19, Mg-28, Fe-2	3-00
Итого за Завтрак			
520		кКал-614, Бел-17, Жир-17, Угл-98, А-82, С-13, Си-367, Mg-101, Fe-4	64-24
Итого за день			
		кКал-614, Бел-17, Жир-17, Угл-98, А-82, С-13, Си-367, Mg-101, Fe-4	64-24

**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)
<u><b>Обед</b></u>			
100	<b>Винегрет овощной с зеленым горошком (№ рецептуры 135,01)</b>	кКал-129, Бел-2, Жир-10, Угл-7, С-9, Си-22, Mg-18, Fe-1	25-40
картофель, зеленый горошек, скотла, огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дл., соль подвергнутая с повышенным содержанием натрия			
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Си-54, Mg-39, Fe-2	24-89
картофель, горох кавказский, маслины цыганки-бройлеров I категории птицы, морковь, лук репчатый, соль подвергнутая с повышенным содержанием натрия, масло подсолнечное дл.			
100	<b>Тефтели мясные с рисом и (№ рецептуры 323)</b>	кКал-209, Бел-7, Жир-10, Угл-12, С-8, Си-42, Mg-28, Fe-1	47-24
мясной фарш-бройлеров I категории замороженное, столовая, лук репчатый, вода, крупа рисовая, масло подсолнечное дл., мука пшеничная в/с обогащенная, соль подвергнутая с повышенным содержанием натрия			
180	<b>Бобовые отварные (№ рецептуры 254)</b>	кКал-307, Бел-20, Жир-6, Угл-42, А-35, В1-1, Си-88, Mg-28, Fe-6	16-80
бобы, горох со стручками, масло сливочное обогащенное, соль подвергнутая с повышенным содержанием натрия			
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Си-15, Mg-6, Fe-1	4-44
сахар-песок, чай черный			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Си-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Си-6, Mg-9, Fe-1	2-39
Итого за Обед			
890		кКал-1056, Бел-41, Жир-42, Угл-122, А-115, В1-1, С-29, Си-246, Mg-206, Fe-14	124-16
Итого за день			
		кКал-1056, Бел-41, Жир-42, Угл-122, А-115, В1-1, С-29, Си-246, Mg-206, Fe-14	124-16

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ С.А.Ардашева

Директор КОГОБУ СШ пгт. Кумёны \_\_\_\_\_ И.В.Гасникова