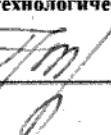


КОГОБУ СШ пгт. Кумёны 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский			
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	25-22
молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено искошенное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83)	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, какао-порошок обогащенный дл			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
хлеб пшеничный			
520	Итого за Завтрак	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00
Итого за день			
кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5			

КОГОБУ СШ пгт. Кумёны 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
100	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-18, Са-25, Mg-22, Fe-1	29-93
картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо свареное, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории птицы, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
100	Гуляши из мяса кур (№ рецептуры 8)	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-87
грудка цыплят-бройлеров I категории зазмороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дл, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащением, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-6, Fe-1	7-87
сахар-песок, яблоки, кислота лимонная			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
хлеб ржано-пшеничный			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
хлеб ржано-пшеничный			
890	Итого за Обед	кКал-870, Бел-32, Жир-37, Угл-124, А-79, С-30, Са-137, Mg-117, Fe-8	136-42
Итого за день			
кКал-870, Бел-32, Жир-37, Угл-124, А-79, С-30, Са-137, Mg-117, Fe-8			

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

КОГОБУ СШ пгт. Кумёны 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) хлеб пшеничный, сыр и-твердый детский	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, С-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) молоко ультрапастеризованное обогащенное в штд упак., крупа пшено измельченное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	25-22
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) молоко ультрапастеризованное обогащенное в штд упак., сахар-песок, какао-наттерок обогащенный дл	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00
	Итого за день	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00

КОГОБУ СШ пгт. Кумёны 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Обед</u>			
100	Салат студенческий (№ рецептуры 176) картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-157, Бел-4, Жир-12, Угл-9, А-38, С-10, Са-25, Mg-22, Fe-1	29-93
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, масло цыпленка-бройлеров I категории тушки, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	Гуляши из мяса кур (№ рецептуры 8) грудка цыпленка-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дл, томат-паста, муки пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-119, Бел-15, Жир-15, Угл-4, С-4, Са-19, Mg-21, Fe-1	50-87
180	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) макароны гра, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Са-21, Mg-10, Fe-1	13-54
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) сахар-песок, яблоки, кислота лимонная	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, 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
890	Итого за Обед	кКал-870, Бел-32, Жир-37, Угл-124, А-79, С-30, Са-137, Mg-117, Fe-8	136-42
	Итого за день	кКал-870, Бел-32, Жир-37, Угл-124, А-79, С-30, Са-137, Mg-117, Fe-8	136-42

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

С.А.Ардашева

Директор КОГОБУ СШ пгт. Кумёны

Н.В.Гасникова