

## КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	мл. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>сметанный с изюмом и корицей</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное, овсяные хлопья, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Уг-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	28-57
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>чай пакетный, лимон чай черный</i>	кКал-64, Бел-6,3, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-74, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-579, Бел-81, Жир-12, Уг-97, А-69, С-4, Е-3, Са-344, Mg-98, Fe-5	53-89
<b>Обед</b>			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292) <i>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, лук, морковь свежая, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-90, Бел-2, Жир-4, Уг-11, С-19, Е-1, Са-26, Mg-17, Fe-1	15-49
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста, морковь, лук, морковь свежая, лук, морковь, свекла, картофель, фасоль, горошек, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Уг-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
100	Гуляши из свинины (№ рецептуры 156,01) <i>свинина, лук, морковь свежая, лук, морковь свежая, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-14, Жир-13, Уг-14, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронные изделия с добавлением соли поваренной с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Уг-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-	11-28
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <i>сахар-песок, корица молотая</i>	кКал-73, Бел-1, Уг-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-74, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-681, Бел-32, Жир-32, Уг-113, А-46, С-99, Е-15, Са-131, Mg-119, Fe-8	121-40
	<b>Итого за день</b>	кКал-1260, Бел-113, Жир-44, Уг-210, А-115, С-94, Е-18, Са-475, Mg-208, Fe-13	175-29

10.11.2022

## КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	мл. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>сметанный с изюмом и корицей</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-	14-00
230	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное, овсяные хлопья, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Уг-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	26-68
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>чай пакетный, лимон чай черный</i>	кКал-64, Бел-6,3, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-74, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-557, Бел-80, Жир-11, Уг-94, А-65, С-4, Е-3, Са-330, Mg-95, Fe-5	47-00
	<b>Итого за день</b>	кКал-557, Бел-80, Жир-11, Уг-94, А-65, С-4, Е-3, Са-330, Mg-95, Fe-5	52-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова







## КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше

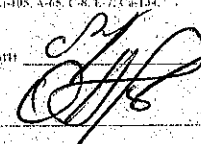
Выход (г)	Наименование блюда	мг. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-	14-00
250	Каца молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)	кКал-345, Бел-68, Жир-12, Уг-44, А-72, С-3, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83)	кКал-158, Бел-83, Жир-4, Уг-29, А-20, Са-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-9, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-914, Бел-21, Жир-19, Уг-113, А-110, С-8, Е-2, Са-472, Mg-110, Fe-4	68-53
<b>Обед</b>			
60	Салат "Стенной" (№ рецептуры 243)	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Уг-8, С-6, Е-3, Са-14, Mg-13	16-23
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Уг-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
80	Котлета Мясная (№ рецептуры 235)	кКал-230, Бел-45, Жир-14, Уг-14, А-4, С-1, Е-4, Са-85, Mg-23, Fe-3	52-80
150	Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Уг-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Уг-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Уг-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-9, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-922, Бел-80, Жир-33, Уг-124, А-47, С-24, Е-8, Са-158, Mg-228, Fe-11	133-61
	<b>Итого за день</b>	кКал-1836, Бел-101, Жир-52, Уг-237, А-157, С-32, Е-10, Са-630, Mg-344, Fe-15	202-14

## КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	мг. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-9, Mg-28, Fe-2	3-00
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-93, Бел-2, Жир-7, Уг-8, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-	17-97
90	Котлета Мясная (№ рецептуры 235)	кКал-206, Бел-47, Жир-15, Уг-15, А-5, С-4, Е-2, Са-80, Mg-26, Fe-2	59-40
150	Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Уг-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Уг-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-81, Уг-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
590	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-825, Бел-81, Жир-29, Уг-105, А-65, С-8, Е-7, Са-134, Mg-213, Fe-10	113-46
	<b>Итого за день</b>	кКал-1825, Бел-111, Жир-29, Уг-105, А-65, С-8, Е-7, Са-134, Mg-213, Fe-10	113-46

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор

  
 О.А. Морозова

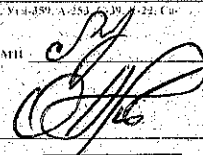
## КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эм. бел. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>сдоба из пшеницы с сыром и творогом</i>	кКал-108, бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<b>Каши молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <i>из пшеницы и овсяной крупы с молоком, сметаной и сахаром</i>	кКал-315, бел-98, Жир-12, Угл-64, А-72, С-2, Са-132, Mg-50, Fe-1	33-75
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>из какао-порошка с молоком и сахаром</i>	кКал-158, бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, бел-2, Угл-15, Е-1, Са-9, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-714, бел-21, Жир-19, Угл-113, А-110, С-8, Е-2, Са-472, Mg-116, Fe-4	68-53
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Степной" (№ рецептуры 243)</b> <i>из свеклы, капусты, картофеля, моркови, лука, масла</i>	кКал-96, бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13	16-23
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <i>из картофеля, капусты, свеклы, лука, моркови, сметаны</i>	кКал-93, бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
80	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <i>из говядины с картофелем</i>	кКал-236, бел-15, Жир-14, Угл-13, А-4, С-1, Е-1, Са-45, Mg-23, Fe-2	52-80
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>из гречневой крупы с молоком</i>	кКал-233, бел-8, Жир-6, Угл-36, А-11, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>из томатов, лука, чеснока</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>из яблок, сахара, воды</i>	кКал-115, Угл-26, Са-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, бел-2, Угл-15, Е-1, Са-9, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, бел-2, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-922, бел-39, Жир-33, Угл-124, А-47, С-24, Е-8, Са-154, Mg-238, Fe-11	133-61
<b>Полдник</b>			
50	<b>Витрушка с маком (№ рецептуры 171)</b>		15-32
50	<b>Итого за Полдник</b>		15-32
<b>Ужин</b>			
100	<b>Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344)</b> <i>из курицы с картофелем</i>	кКал-382, бел-28, Жир-29, Угл-51, А-60, С-1, Е-2, Са-28, Mg-36, Fe-2	68-16
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>из макарон с соусом</i>	кКал-252, бел-12, Жир-6, Угл-41, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>из чая, сахара, лимона</i>	кКал-64, бел-6, Угл-15, А-1, С-1, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, бел-2, Угл-15, Е-1, Са-9, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, бел-2, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	<b>Итого за Ужин 1</b>	кКал-922, бел-102, Жир-35, Угл-186, А-96, С-7, Е-12, Са-87, Mg-90, Fe-7	93-15
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-240, бел-18, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-240, бел-18, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>			353-09

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор



О.А. Мотовилова

## КОГОВУ СШ с УИОП нгт. Пижжанка 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
<i>молочный суп с лапшой с тертым картофелем, обжаренным в масле, лук, морковь, зелень, сливочное масло, сахар-песок, соль, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
<i>молочный суп с лапшой с тертым картофелем, обжаренным в масле, лук, морковь, зелень, сливочное масло, сахар-песок, соль, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, E-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, E-2, Са-321, Mg-93, Fe-4	58-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, E-3, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
<i>морковь, капуста, лук, огурцы, помидоры, болгарский перец, майонез, сметана, соль, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-20, E-2, Са-55, Mg-25, Fe-1	28-08
<i>суп с борщом, сметаной, картофелем, мясом, капустой, морковью, луком, свеклой, помидорами, сливочным маслом, сахаром, солью, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, E-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
<i>плов из мяса кур, риса, лука, моркови, помидоров, сливочного масла, сливочного масла, сахара, соли, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар, вода, чай, сахар</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-67, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-712, Бел-25, Жир-27, Угл-101, А-38, С-34, E-6, Са-133, Mg-134, Fe-8	122-39
<b>Итого за день</b>			180-92
		кКал-1207, Бел-44, Жир-42, Угл-166, А-183, С-42, E-8, Са-454, Mg-227, Fe-12	

## КОГОВУ СШ с УИОП нгт. Пижжанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
<i>молочный суп с лапшой с тертым картофелем, обжаренным в масле, лук, морковь, зелень, сливочное масло, сахар-песок, соль, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
<i>молочный суп с лапшой с тертым картофелем, обжаренным в масле, лук, морковь, зелень, сливочное масло, сахар-песок, соль, подорожник с пониженным содержанием натрия</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, E-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, E-2, Са-321, Mg-93, Fe-4	58-53
<b>Итого за день</b>			58-53
		кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, E-2, Са-321, Mg-93, Fe-4	

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.П. Моговилова

Директор \_\_\_\_\_ О.А. Моговилова

# КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
<i>молочный суп с лапшой, овсяные хлопья, макароны, лук, морковь, картофель, сахар-песок, соль поваренная с йодом, растительное масло</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
<i>молоко с сахаром, сахар-песок, овсяные хлопья, сахар-песок, кофейный напиток, овсяные хлопья</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Fe-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Fe-2, Са-331, Mg-93, Fe-3	58-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Fe-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
<i>максон, картофель, морковь, консервированный огурец, лук, помидоры, соль поваренная с йодом, растительное масло, майонез</i>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-26, Fe-2, Са-55, Mg-25, Fe-1	28-08
<i>лук, чеснок, капуста белокочанная, картофель, морковь, свекла, помидоры, борщевик, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло растительное, соль поваренная с йодом, растительное масло, сахар-песок, консервированный помидор, сахар-песок, лук репчатый</i>			
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-18, Угл-40, А-31, С-3, Fe-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
<i>курица, лук репчатый, рис, морковь, картофель, капуста белокочанная, помидоры, лук репчатый, морковь, чеснок, растительное масло, растительное масло, соль поваренная с йодом, растительное масло</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Fe-1, Са-9, 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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-712, Бел-25, Жир-27, Угл-101, А-38, С-34, Fe-6, Са-133, Mg-114, Fe-8	122-39
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
80	Щицеель натуральный рубленый (№ рецептуры 290)	кКал-82, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Fe-2, Са-77, Mg-41, Fe-1	74-50
<i>картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, чеснок, лук репчатый, соль поваренная с йодом, растительное масло, растительное масло</i>			
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
<i>картофель, морковь, лук репчатый, растительное масло, соль поваренная с йодом, лук репчатый, соль поваренная с йодом, растительное масло, растительное масло</i>			
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
<i>яблоки, изюм, сахар-песок</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Fe-1, Са-9, 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
490	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-474, Бел-11, Жир-9, Угл-83, А-52, С-45, Fe-3, Са-169, Mg-123, Fe-6	120-84
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-46	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-46	42-48
<b>Итого за день</b>			
		кКал-2136, Бел-73, Жир-63, Угл-318, А-240, С-115, Fe-11, Са-629, Mg-350, Fe-19	362-39

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор

О.А.Мотовилова