

**КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр н-твердый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	25-22
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный шд</small>	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, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в с обогащенная, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-200, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-42, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудока цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, хлеб пшеничный, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное шд</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные шд, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-912, Бел-31, Жир-27, Угл-127, А-82, С-46, Са-214, Mg-124, Fe-7	114-52
	<b>Итого за день</b>	кКал-1535, Бел-50, Жир-42, Угл-228, А-152, С-53, Са-626, Mg-238, Fe-12	174-52

**КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр н-твердый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-265, Бел-8, Жир-8, Угл-40, А-46, С-1, Са-131, Mg-52, Fe-1	23-20
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный шд</small>	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, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-600, Бел-18, Жир-14, Угл-98, А-66, С-7, Са-400, Mg-109, Fe-4	57-98
	<b>Итого за день</b>	кКал-600, Бел-18, Жир-14, Угл-98, А-66, С-7, Са-400, Mg-109, Fe-4	57-98

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка \_\_\_\_\_

О.А. Мотовилова



## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр н-твердый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	25-22
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, какао-напиток обогащенный оп</small>	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, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00
<b>Обед</b>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в с обогащенная, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-200, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-42, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, хлеб пшеничный, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные гр, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-912, Бел-31, Жир-27, Угл-127, А-82, С-46, Са-214, Mg-124, Fe-7	114-52
<b>Полдник</b>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<b>Ужин</b>			
250	<b>Жаркое по- домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-521, Бел-9, Жир-13, Угл-78, А-31, С-53, Са-121, Mg-118, Fe-6	85-10
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>		кКал-2449, Бел-77, Жир-67, Угл-375, А-183, С-134, Са-755, Mg-356, Fe-19	320-25

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка О.А. Мотовилова