

## КОГОБУ СШ п. Пижанка (12 лет и старше)

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 маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-79
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в тон упаковке, макароны з.г.а., масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль пищевая с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	19-19
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимона, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	7-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-39
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-619, Бел-83, Жир-21, Угл-90, А-190, С-4, Е-1, Са-202, Mg-68, Fe-5	57-30
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом</b> <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль пищевая с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	10-06
200	<b>Борщ со сметаной</b> <small>мясо свинина, капуста белокачанная, картофель, мясо птицы-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томаты-паста, масло подсолнечное от, соль пищевая с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	24-15
100	<b>Котлета из говяжьей печени</b>	кКал-127, Бел-11, Жир-8, Угл-2, С-3, Са-15, Mg-12, Fe-4	49-50
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая л</b> <small>крупа рисовая, масло подсолнечное от, соль пищевая с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
30	<b>Соус красный основной</b> <small>морковь, мука пшеничная в с, обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль пищевая 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 сухофруктов</b> <small>сахар-песок, лимонная кислота</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	7-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-39
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Обед</b>		кКал-830, Бел-27, Жир-23, Угл-129, А-35, С-98, Е-5, Са-143, Mg-113, Fe-9	113-19
<b>Итого за день</b>		кКал-1449, Бел-110, Жир-44, Угл-219, А-225, С-102, Е-6, Са-345, Mg-181, Fe-14	170-49

## КОГОБУ СШ п. Пижанка (7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом</b> <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль пищевая с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3, С-12, Е-1, Са-14, Mg-6	5-03
100	<b>Котлета из говяжьей печени</b>	кКал-127, Бел-11, Жир-8, Угл-2, С-3, Са-15, Mg-12, Fe-4	49-50
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая л</b> <small>крупа рисовая, масло подсолнечное от, соль пищевая с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
30	<b>Соус красный основной</b> <small>морковь, мука пшеничная в с, обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль пищевая 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 сухофруктов</b> <small>сахар-песок, лимонная кислота</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	7-08
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-508, Бел-18, Жир-15, Угл-75, А-30, С-66, Е-1, Са-65, Mg-59, Fe-6	81-62
<b>Итого за день</b>		кКал-508, Бел-18, Жир-15, Угл-75, А-30, С-66, Е-1, Са-65, Mg-59, Fe-6	81-62

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Смолов Г.М.

Директор

О.А.Мотовилова



## КОГОбУ СШ п. Пижанка (интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-79
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ато упаковке, макароны гр а, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	19-19
200	<b>Чай с лимоном</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	7-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-39
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-619, Бел-83, Жир-21, Угл-90, А-190, С-4, Е-1, Са-202, Mg-68, Fe-5	57-30
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом</b> <small>салатная белокачанная капуста, морковь, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, F-2, Са-29, Mg-12	10-06
200	<b>Борщ со сметаной</b> <small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, масло подсолнечное (вредно), капуста, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное от, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	24-15
100	<b>Котлета из говяжьей печени</b>	кКал-127, Бел-11, Жир-8, Угл-2, С-3, Са-15, Mg-12, Fe-4	49-50
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая л</b> <small>рисовая крупа, масло подсолнечное от, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
30	<b>Соус красный основной</b> <small>морковь, мука пшеничная в с обогатнением, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль водопроводная 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 сухофруктов</b> <small>сахар-песок, кофейная смесь</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	7-08
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-39
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Обед</b>		кКал-830, Бел-27, Жир-23, Угл-129, А-35, С-98, Е-5, Са-143, Mg-113, Fe-9	113-19
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Манник</b> <small>крупа манная, сметана 15%, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</small>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-63
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-63
<b><u>Ужин</u></b>			
200	<b>Пельмени п/ф готовый</b> <small>пельмени, сметана 15%, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3	98-96
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-39
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-827, Бел-28, Жир-37, Угл-99, А-55, Е-1, Са-97, Mg-74, Fe-7	108-18
<b><u>Ужин 2</u></b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за Ужин 2</b>		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>		кКал-2892, Бел-153, Жир-105, Угл-403, А-416, С-102, Е-8, Са-492, Mg-269, Fe-22	361-78

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

  
 Самохвал Г.М.  
 О.А. Мотовилова

Директор