

## КОГОбУ СШ п. Пижжанка (интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	нн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	<b>Булочка Ласка</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, F-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <small>масло ультрапастеризованное обогатненное в ино упаковке крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-281, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-57, С-1, E-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	24-18
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <small>масло ультрапастеризованное обогатненное в ино упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-737, Бел-22, Жир-19, Угл-119, А-77, С-10, E-3, Са-309, Mg-116, Fe-4	57-57
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, E-1, Са-13, Mg-11	15-46
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Угл-17, Са-180, Fe-1	30-28
110	<b>Зразы школьные л</b> <small>зразы пылути-бундлеры (категории замороженные, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар поваренный, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в с обогатненной, толят-кисета, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-215, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-16, С-2, E-3, Са-20, Mg-21, Fe-2	48-82
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <small>макаронные зра, масло сливочное обогатненное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, E-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай чертый</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, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
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-993, Бел-34, Жир-31, Угл-144, А-52, С-7, E-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-67
<u>Полдник</u>			
80	<b>Баранка</b>	кКал-278, Бел-7, Жир-6, Угл-48, E-3, Са-15, Mg-11, Fe-1	22-40
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-278, Бел-7, Жир-6, Угл-48, E-3, Са-15, Mg-11, Fe-1	22-40
<u>Ужин</u>			
155	<b>Омлет натуральный 150/5</b> <small>яйцо, молоко, молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упаковке, масло сливочное обогатненное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, E-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-72
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
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-671, Бел-24, Жир-26, Угл-82, А-379, С-5, E-2, Са-166, Mg-63, Fe-7	76-84
<u>Ужин 2</u>			
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-2909, Бел-95, Жир-88, Угл-429, А-508, С-22, F-22, Са-760, Mg-275, Fe-20	314-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ Самохвал Г.М.

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Моговилова

**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>			
50	<b>Булочка Ласка</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упак., крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-281, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-57, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	24-18
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упак., сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный оп</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-737, Бел-22, Жир-19, Угл-119, А-77, С-10, Е-3, Са-309, Mg-116, Fe-4	57-57
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	15-46
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> <i>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Угл-17, Са-180, Fe-1	30-28
110	<b>Зразы школьные л</b> <i>крутые пышки-бюлдеров I категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в/с обезжиренная, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-215, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-16, С-2, Е-3, Са-20, Mg-21, Fe-2	48-82
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>макаронные гр-а, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	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	3-00
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-993, Бел-34, Жир-31, Угл-144, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-67
<b>Итого за день</b>		кКал-1 730, Бел-56, Жир-50, Угл-263, А-129, С-17, Е-17, Са-579, Mg-201, Fe-12	173-24
			08.09.2022

**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>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	15-46
100	<b>Зразы школьные л</b> <i>крутые пышки-бюлдеров I категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в/с обезжиренная, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-195, Бел-11, Жир-13, Угл-10, А-15, С-1, Е-2, Са-19, Mg-19, Fe-2	44-38
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>макаронные гр-а, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-639, Бел-20, Жир-25, Угл-86, А-51, С-6, Е-12, Са-70, Mg-55, Fe-5	77-95
<b>Итого за день</b>		кКал-639, Бел-20, Жир-25, Угл-86, А-51, С-6, Е-12, Са-70, Mg-55, Fe-5	77-95

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Самохвал Г.М.

Директор

О.А.Моговилова