

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	№ рецептуры	энт. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак				
40	Хлеб с маслом 30/10 (181) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	(№ рецептуры)	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (234) <small>яйцо куриное, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шипучке, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	(№ рецептуры)	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>		кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)		кКал-392, Бел-13, Жир-2, Угл-81, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
455	Итого за завтрак		кКал-908, Бел-94, Жир-36, Угл-114, А-439, С-4, Е-3, Са-189, Mg-93, Fe-8	92-45
Обед				
60	Салат из белокачанной капусты зелёным горошком (№ рецептуры 7) <small>капуста белокачанная, фасоль зелёная, лук репчатый, яйца куриные, масло подсолнечное</small>	(№ рецептуры)	кКал-68, Бел-2, Жир-5, Угл-3, А-15, С-6, Е-2, Са-22, Mg-9	12-47
250	Суп из овощей со сметаной (69) <small>картофель, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, лук репчатый, фасоль зелёная, масло подсолнечное</small>	(№ рецептуры)	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
80	Нагетсы куриные (204) <small>фарш куриный, яйцо куриное, лук репчатый, куриные потрошки, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное</small>	(№ рецептуры)	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Угл-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шипучке, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	(№ рецептуры 2)	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>		кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)		кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)		кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	Итого за Обед		кКал-990, Бел-33, Жир-39, Угл-125, А-94, С-60, Е-9, Са-176, Mg-139, Fe-9	126-59
Итого за день			кКал-1898, Бел-127, Жир-75, Угл-239, А-533, С-64, Е-12, Са-365, Mg-232, Fe-17	219-04

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

Директор О.А. Мотовилова



КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижаанка 12 лет


Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное безводное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <small>яйцо куриное, масло сливочное безводное, молоко ультрапастеризованное, обжаривание в индукции, масло сливочное безводное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>чай, лимон, сахар</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-392, Бел-13, Жир-2, Угл-81, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
455	Итого за Завтрак	кКал-908, Бел-94, Жир-36, Угл-114, А-439, С-4, Е-3, Са-189, Mg-93, Fe-8	92-45
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты зелёным горошком (№ рецептуры 7) <small>капуста белокачанная, зелёный горошек, лук репчатый, яйцо столовое, масло подсолнечное ст.</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-5, Угл-3, А-15, С-6, Е-2, Са-22, Mg-9	12-47
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <small>картофель, капуста белокачанная, мясо куриное без костей 1 категория, тушка, морковь, лук репчатый, зелёный горошек, масло подсолнечное ст, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 204) <small>дрожжи, курица-бройлер 1 категория, яйцо куриное, сахар йодированный, яйцо столовое, мука пшеничная в с обжаривание, масло подсолнечное ст, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Угл-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, масло сливочное безводное, молоко ультрапастеризованное, обжаривание в индукции, масло сливочное безводное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>чай, сахар</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	Итого за Обед	кКал-990, Бел-33, Жир-39, Угл-125, А-94, С-60, Е-9, Са-176, Mg-139, Fe-9	126-59
	Итого за день	кКал-1898, Бел-127, Жир-75, Угл-239, А-533, С-64, Е-12, Са-365, Mg-232, Fe-17	219-04

КОГОБУ СШ с УИОП п. Пижаанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
60	Наггетсы куриные л (№ рецептуры 204) <small>дрожжи, курица-бройлер 1 категория, яйцо куриное, сахар йодированный, яйцо столовое, мука пшеничная в с обжаривание, масло подсолнечное ст, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	33-69
150	Картофельное пюре л (№ рецептуры 66) <small>картофель, масло сливочное безводное, молоко ультрапастеризованное, обжаривание в индукции, масло сливочное безводное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-101, Бел-2, Жир-4, Угл-15, А-22, С-18, Са-28, Mg-22, Fe-1	31-32
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>чай, сахар</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	Итого за Завтрак	кКал-645, Бел-23, Жир-19, Угл-98, А-43, С-41, Е-4, Са-97, Mg-98, Fe-7	84-74
	Итого за день	кКал-645, Бел-23, Жир-19, Угл-98, А-43, С-41, Е-4, Са-97, Mg-98, Fe-7	84-74

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор _____



Мамохвал Г.М.

О.А.Мотовилова

