

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка 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 обезжиренное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177) <small>яйцо куриное</small>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко с повышенной жирностью обезжиренное или сладкое, макароны р.и. из пшеницы твердых сортов, сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимонный чай-аромат</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-1, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) <small>хлеб пшеничный</small>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
560	Итого за Завтрак	кКал-496, Бел-78, Жир-20, Угл-65, А-190, С-4, Е-1, Са-202, Mg-68, Fe-5	64-76
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от. сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	16-12
200	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>овощи свежие, капуста белокочанная, картофель, мясо свиное (крольчатина) 1 кат., орзи свежая, морковь, лук репчатый, сметана 15%, помидоры, масло подсолнечное от. соль поваренная 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	22-47
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <small>свинина, говяд. рубленые, лук репчатый, морковь, сыр твердый термостойкий обезжиренный, лук репчатый, сметана 15%, помидоры, масло подсолнечное от. соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, молоко с повышенной жирностью, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, корица, мед</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) <small>хлеб пшеничный</small>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143) <small>хлеб ржано-пшеничный</small>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
770	Итого за Обед	кКал-670, Бел-19, Жир-18, Угл-108, А-31, С-96, Е-5, Са-154, Mg-116, Fe-6	103-25
	Итого за день	кКал-1166, Бел-97, Жир-38, Угл-173, А-221, С-100, Е-6, Са-356, Mg-184, Fe-11	168-01

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка 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	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от. сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-33, Бел-1, Жир-2, Угл-3, С-12, Е-1, Са-14, Mg-6	8-06
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <small>свинина, говяд. рубленые, лук репчатый, морковь, сыр твердый термостойкий обезжиренный, лук репчатый, сметана 15%, помидоры, масло подсолнечное от. соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, молоко с повышенной жирностью, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, корица, мед</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143) <small>хлеб ржано-пшеничный</small>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	Итого за Завтрак	кКал-471, Бел-15, Жир-11, Угл-79, А-26, С-64, Е-1, Са-76, Mg-62, Fe-3	69-72
	Итого за день	кКал-471, Бел-15, Жир-11, Угл-79, А-26, С-64, Е-1, Са-76, Mg-62, Fe-3	69-72

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

Директор _____ О.А. Мотовилова

КОГОВБУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

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 обезжиренное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-8, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шпатель, макароны з.п.а. масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
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
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Fe-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
560	Итого за Завтрак	кКал-496, Бел-78, Жир-20, Угл-65, А-190, С-4, E-1, Са-202, Mg-68, Fe-5	64-76
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, масло растительное-оп, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, E-2, Са-29, Mg-12	16-12
200	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>пшени. свекл. капуста-белокочанная, картофель, мясо говядины-бронзеров I категории тушина, морковь, лук репчатый, сметана 15%, лимон-листья, мято лед. свежее оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота аскорбиновая</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, E-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	22-47
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <small>свинина, вода, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло говяжье-дубонзеров I категории тушина, морковь, лук репчатый, сметана 15%, лимон-листья, мято лед. свежее оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, лимонная смесь</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Fe-1, Са-19, 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
770	Итого за Обед	кКал-670, Бел-19, Жир-18, Угл-108, А-31, С-96, E-8, Са-154, Mg-116, Fe-6	103-25
<u>Полдник</u>			
100	Манник (№ рецептуры 262) <small>крупа манная, сметана 15%, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, лимон-листья</small>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, E-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-63
100	Итого за Полдник	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, E-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-63
<u>Ужин</u>			
200	Пельмени п/ф готовый (№ рецептуры 53) <small>пельмени, сметана 15%, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3	98-96
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-73, Бел-2, Угл-15, Fe-1, Са-19, 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
460	Итого за Ужин	кКал-712, Бел-24, Жир-36, Угл-75, А-55, E-1, Са-97, Mg-74, Fe-7	108-79
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день			359-91

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.И. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
<i>творог, молоко сливочное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обезжиренное, яйцо столовое</i>			
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным л (№ рецептуры 195)	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	19-76
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шпо упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
200	Кофейный напиток с молоком л (№ рецептуры 165)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шпо упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный</i>			
570	Итого за Завтрак	кКал-685, Бел-29, Жир-19, Угл-97, А-112, С-8, Е-3, Са-446, Mg-127, Fe-4	72-73
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
<i>картофель, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, майонез обезжиренный, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
<i>картофель, морковь, лук репчатый, капуста, морковь, сметана 15%, лук репчатый, майонез обезжиренный, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<i>грудка цыпленка-бройлера 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное от холодного отжима, помидоры, мука пшеничная высшего сорта, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
<i>крупа гречневая, масло подсолнечное от холодного отжима, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
<i>сахар-песок, изюм</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, 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	Итого за Обед	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100, А-88, С-39, Е-7, Са-148, Mg-227, Fe-11	120-87
Итого за день		кКал-1511, Бел-59, Жир-51, Угл-197, А-200, С-47, Е-10, Са-594, Mg-354, Fe-15	194-67

21.09.2022

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
<i>творог, молоко сливочное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обезжиренное, яйцо столовое</i>			
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным л (№ рецептуры 195)	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	19-76
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шпо упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	6-00
200	Кофейный напиток с молоком л (№ рецептуры 165)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шпо упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный</i>			
520	Итого за Завтрак	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80, А-108, С-8, Е-2, Са-413, Mg-97, Fe-3	72-73
Итого за день		кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80, А-108, С-8, Е-2, Са-413, Mg-97, Fe-3	72-73

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.Н. Моговилова

Директор _____  О.А. Моговилова

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
<i>творог, масло сливочное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обезжиренное, яйцо столовое</i>			
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным л (№ рецептуры 195)	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	19-76
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная 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	15-54
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	Итого за Завтрак	кКал-663, Бел-28, Жир-18, Угл-94, А-108, С-8, Е-3, Са-432, Mg-124, Fe-4	72-73
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
<i>картофель, морковь, салатный горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное от. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
<i>сметана обезжиренная, картофель, масло сливочное-универсальное, капуста белокочанная, морковь, сметана 15%, лук репчатый, яйцо столовое, соль от. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<i>мясо куриное-бройлеры, картофель, морковь, яйцо столовое, масло подсолнечное от. помидоры, лук репчатый, чеснок обезжиренный, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
<i>крупа гречневая, масло подсолнечное от. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
<i>изюм, сахар-песок, вода</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, 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	Итого за Обед	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100, А-88, С-39, Е-7, Са-148, Mg-227, Fe-11	120-87
<u>Полдник</u>			
50	Пряник (№ рецептуры 61)	кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19	12-47
50	Итого за Полдник	кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19	12-47
<u>Ужин</u>			
70	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-40
<i>рыбка куриная-бройлеры, картофель, морковь, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная с обезжиренной, масло подсолнечное от. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<i>макаронные изделия, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<i>помидоры, мука пшеничная с. обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль поваренная 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-песок, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, 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
510	Итого за Ужин	кКал-677, Бел-23, Жир-21, Угл-101, А-62, С-2, Е-12, Са-77, Mg-71, Fe-6	63-17
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день			311-72
		кКал-2486, Бел-91, Жир-78, Угл-350, А-258, С-49, Е-22, Са-657, Mg-422, Fe-21	

Все блюда приотавлены в соответствии с технологическими картами _____ А.Н. Мотовилова

Директор _____  О.А. Мотовилова