

## КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижапка 12 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Уг-126, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-281, Бел-8, Жир-11, Уг-137, А-57, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	24-18
<small>молочко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Уг-116, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
<small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный оп</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
560	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-686, Бел-20, Жир-19, Уг-108, А-77, С-10, Е-4, Са-328, Mg-143, Fe-5	60-57
<b>Обед</b>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Уг-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-94
<small>сметана, салат огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Уг-117, Са-180, Fe-1	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло подсолнечное обезжиренное</small>			
110	Зразы школьные 80/30 (№ рецептуры 191)	кКал-215, Бел-12, Жир-14, Уг-111, А-16, С-2, Е-3, Са-20, Mg-21, Fe-2	48-82
<small>крупа пшеничная сорт 1 категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в с. обезжиренная, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Уг-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронные зразы, масло подсолнечное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-878, Бел-30, Жир-30, Уг-120, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-15
	<b>Итого за день</b>	кКал-1564, Бел-50, Жир-49, Уг-228, А-129, С-17, Е-18, Са-598, Mg-228, Fe-13	175-72

## КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижапка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Уг-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-94
<small>сметана, салат огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>			
100	Зразы школьные 80/30 (№ рецептуры 191)	кКал-195, Бел-11, Жир-13, Уг-110, А-15, С-1, Е-2, Са-19, Mg-19, Fe-2	44-38
<small>крупа пшеничная сорт 1 категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в с. обезжиренная, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Уг-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронные зразы, масло подсолнечное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
540	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-647, Бел-21, Жир-25, Уг-87, А-51, С-6, Е-12, Са-70, Mg-55, Fe-5	77-43
	<b>Итого за день</b>	кКал-647, Бел-21, Жир-25, Уг-87, А-51, С-6, Е-12, Са-70, Mg-55, Fe-5	77-43

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.П. 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
<b>Завтрак</b>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-281, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-57, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	24-18
<small>масло сливочное стерилизованное обогатненное в виде утка, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
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
<small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде утка, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
560	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-686, Бел-20, Жир-19, Угл-108, А-77, С-10, Е-4, Са-328, Mg-143, Fe-5	60-57
<b>Обед</b>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-94
<small>картофель, свекла, капуста консервированная, капуста без капусты, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Угл-17, Са-180, Fe-1	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогатненное</small>			
110	Зразы школьные 80/30 (№ рецептуры 191)	кКал-215, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-16, С-2, Е-3, Са-20, Mg-21, Fe-2	48-82
<small>крупа пшеница-трицаря, капуста, яйцо куриное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар поваренный, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, лук репчатый, лук обогатненный, лук-порей, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
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
<small>макаронные изделия с яичным обогатнением, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-878, Бел-30, Жир-30, Угл-120, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-15
<b>Полдник</b>			
50	Вафли с молочно-жировой начинкой обогатненные для детского питания (№ рецептуры 7)	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
<b>Ужин</b>			
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
<small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде утка, масло сливочное обогатненное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
<small>сахар-песок, яблоки свежие, лимонная</small>			
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
415	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-556, Бел-20, Жир-25, Угл-58, А-379, С-5, Е-2, Са-166, Mg-63, Fe-7	79-84
<b>Ужин 2</b>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	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>			328-56
<small>кКал-2531, Бел-79, Жир-90, Угл-343, А-510, С-22, Е-22, Са-767, Mg-293, Fe-20</small>			

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

Директор \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова



## КОГОВУ 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <small>батон шпротин и сливки 1 сорта, масло сливочное обжаренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <small>масло сливочное термостабильное обжаренное и не увар, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-346, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-561, Бел-75, Жир-10, Угл-103, А-56, С-5, Е-2, Са-213, Mg-96, Fe-5	64-70
<b>Обед</b>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <small>картофель, макароны 1-я, макаронные изделия 1 категории, мука, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло сливочное обжаренное</small>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b> <small>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-18
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обжаренное в 100 увар, масло сливочное обжаренное, соль поваренная 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	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, лимонная кислота</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, С-66, Mg-9, Fe-1	2-39
770	<b>Итого за Обед</b>	кКал-678, Бел-24, Жир-16, Угл-106, А-45, С-67, Е-5, Са-162, Mg-116, Fe-9	120-22
	<b>Итого за день</b>	кКал-1239, Бел-99, Жир-26, Угл-209, А-101, С-72, Е-7, Са-375, Mg-212, Fe-14	184-92

23.09.2022

## КОГОВУ 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <small>батон шпротин и сливки 1 сорта, масло сливочное обжаренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
230	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <small>масло сливочное термостабильное обжаренное и не увар, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-318, Бел-7, Жир-8, Угл-54, А-50, С-1, Са-156, Mg-47, Fe-1	34-61
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-533, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Е-2, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69
	<b>Итого за день</b>	кКал-533, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Е-2, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69

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

Директор \_\_\_\_\_  О.А. Мотовилова



## КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижанка интернет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <small>батон с маслом, мука пшеница высшего сорта, масло сливочное, яйца куриные</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	<b>Каши рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <small>молоко ультрапастеризованное, мука пшеница высшего сорта, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, яйца куриные, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития</small>	кКал-346, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-561, Бел-75, Жир-10, Угл-103, А-56, С-5, Е-2, Са-213, Mg-96, Fe-5	64-70
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <small>картофель, макароны, яйца куриные, морковь, лук репчатый, капуста, лук репчатый, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное</small>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b> <small>рыба, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, сахар-песок, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития</small>	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-18
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное, яйца куриные, масло сливочное, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития</small>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>яблоки, сахар-песок, лимон, вода питьевая</small>	кКал-115, Угл-28, С-1, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, 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
770	<b>Итого за Обед</b>	кКал-678, Бел-24, Жир-16, Угл-106, А-45, С-67, Е-5, Са-162, Mg-116, Fe-9	120-22
<u>Полдник</u>			
50	<b>Булочка Ласка (№ рецептуры 247)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
<u>Ужин</u>			
80	<b>Кура отварная (№ рецептуры 117)</b> <small>курица, лук репчатый, морковь, капуста, лук репчатый, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития</small>	кКал-197, Бел-17, Жир-11, С-2, Са-25, Mg-18, Fe-1	44-82
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, молоко ультрапастеризованное, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мясо птица, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития, лук репчатый, сахар-песок, соль поваренная с антижелезными добавками и содержанием пития</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
25	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-60, Бел-2, Угл-12, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-50
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
515	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-627, Бел-29, Жир-21, Угл-80, А-38, С-3, Е-2, Са-85, Mg-184, Fe-8	76-65
<u>Ужин 2</u>			
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>			318-90

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

Директор \_\_\_\_\_

О.А. Мотовилова