

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	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>батон паровой из муки 1 сорта, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>молоко натуральное парованное обезжиренное с низким содержанием жира рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, 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	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>чай черный, лимон</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, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	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	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макаронные изделия, капуста белокочанная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мясо говядины, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <small>рыба семейства карповых, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, 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	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко стерилизованное обезжиренное с низким содержанием жира, масло сливочное обезжиренное, 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	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>яблоки, сахар-песок, лимонная кислота, лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
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
770	Итого за Обед	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>			
200	Сок 0,2	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	27-00
200	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	27-00
<u>Ужин</u>			
	Итого за день	кКал-2 250, Бел-140, Жир-57, Угл-351, А-139, С-77, Е-10, Са-466, Mg-401, Fe-22	211-92

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

Директор _____  _____ О.А. Мотовилова