

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижжанка 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, обжаренное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронные изделия отварные, сырок сливочный, сыр твердый, сметана, молоко, сливки</small>	кКал-490, Бел-16, Жир-26, Уг-154, А-127, Е-2, Са-263, Mg-25, Fe-1	35-71
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Fe-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	6-00
550	Итого за Завтрак	кКал-769, Бел-20, Жир-35, Уг-102, А-187, Е-3, Са-305, Mg-69, Fe-5	60-55
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, сахар-песок, соль, подорожник, петрушка, укроп</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Уг-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	10-06
250	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <small>картофель, морковь, лук, лук-порей, лук-шалот, лук-резанец, капуста, морковь, лук, репчатый, соль, подорожник, петрушка, укроп, майонез, сливочное масло</small>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Уг-19, А-5, С-12, Е-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <small>фарш мясной, лук, лук-порей, лук-шалот, капуста, морковь, лук, репчатый, соль, подорожник, петрушка, укроп, майонез, сливочное масло</small>		38-39
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>гречка, молоко, сливки, сахар-песок, соль, подорожник, петрушка, укроп</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Уг-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, вода</small>	кКал-76, Уг-19, Са-15, Mg-5	10-96
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Fe-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
820	Итого за Обед	кКал-666, Бел-21, Жир-16, Уг-107, А-36, С-35, F-6, Са-132, Mg-219, Fe-9	106-53
	Итого за день	кКал-1435, Бел-41, Жир-51, Уг-209, А-223, С-35, F-9, Са-437, Mg-288, Fe-14	167-08

26.09.2022

КОГОбУ СШ с УИОП п. Пижжанка 7-11 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, обжаренное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронные изделия отварные, сырок сливочный, сыр твердый, сметана, молоко, сливки</small>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Уг-150, А-117, F-2, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	Итого за Завтрак	кКал-721, Бел-82, Жир-33, Уг-92, А-177, С-3, F-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96
	Итого за день	кКал-721, Бел-82, Жир-33, Уг-92, А-177, С-3, F-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор _____



А.И. Мотовилова

О.А. Мотовилова

КОГОбУ 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 сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>сыр твердый, сыр натертый, хлеб</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <small>молоко с повышенной термостабильностью в виде сливок, крупы пшеница пшеничное, крупы рисовая, маис с повышенным содержанием клетчатки, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко с повышенной термостабильностью в виде сливок, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный об</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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-786, Бел-24, Жир-20, Угл-127, А-110, С-8, Fe-3, Са-491, Mg-143, Fe-5	71-53
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, капуста пекинская, яйцо сваренное, масло подсолнечное от, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <small>картофель, морковь консервированная, лук репчатый, капуста пекинская, морковь, сметана 15%, крупы перловая, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	27-92
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <small>свинина, яйцо куриное, лук репчатый, молоко с повышенной термостабильностью в виде сливок, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, капуста пекинская, масло подсолнечное от, 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	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупы рисовая, масло подсолнечное от, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, 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
820	Итого за Обед	кКал-741, Бел-19, Жир-20, Угл-119, А-55, С-24, Е-5, Са-129, Mg-122, Fe-8	111-42
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	Итого за Полдник	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
250	Плов из свинины (№ рецептуры 94,01) <small>свинина, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-481, Бел-20, Жир-23, Угл-48, С-3, Е-5, Са-36, Mg-63, Fe-3	78-75
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, лимонный</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
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-679, Бел-87, Жир-23, Угл-90, А-1, С-6, Е-6, Са-78, Mg-107, Fe-7	92-46
<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			336-04

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.П. 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр твердый, сметана</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный, оп.</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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-786, Бел-24, Жир-20, Угл-127, А-110, С-8, Е-3, Са-491, Mg-143, Fe-5	71-53
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <i>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйца столовые, масло подсолнечное оп., соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <i>картофель, сельдерей, консервированные маринованные огурцы, лук репчатый, морковь, сметана 15%, крупа перловая, капуста белокочанная оп., соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-1, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	27-92
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <i>свинина, вода, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, сухари панировочные, масло подсолнечное оп., морковь, капуста белокочанная с обезжиренным творогом, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <i>крупа рисовая, масло подсолнечное оп., соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	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
820	Итого за Обед	кКал-741, Бел-19, Жир-20, Угл-119, А-55, С-24, Е-5, Са-129, Mg-122, Fe-8	111-42
	Итого за день	кКал-1527, Бел-43, Жир-40, Угл-246, А-165, С-32, Е-8, Са-620, Mg-265, Fe-13	182-95

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)
<u>Завтрак</u>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <i>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйца столовые, масло подсолнечное оп., соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
100	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <i>свинина, вода, хлеб пшеничный, лук репчатый, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, сухари панировочные, масло подсолнечное оп., морковь, капуста белокочанная с обезжиренным творогом, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <i>крупа рисовая, масло подсолнечное оп., соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <i>сахар-песок, изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
570	Итого за Завтрак	кКал-616, Бел-17, Жир-16, Угл-98, А-49, С-8, Е-4, Са-103, Mg-104, Fe-6	80-98
	Итого за день	кКал-616, Бел-17, Жир-16, Угл-98, А-49, С-8, Е-4, Са-103, Mg-104, Fe-6	80-98

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

Директор _____ О.А. Мотовилова

