

КОГ ОБУ СШ с УИ ОП н. 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, сахар</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <small>яйца столовые, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в порошке, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Уг-13, А-379, С-1, Fe-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-6,3, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-29, E-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
455	Итого за завтрак	кКал-661, Бел-86, Жир-35, Уг-62, А-439, С-4, Fe-3, Са-189, Mg-93, Fe-8	92-45
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты зелёным горошком (№ рецептуры 7) <small>капуста белокочанная, зелень петрушка, лук репчатый, яйца столовые, масло подсолнечное от</small>	кКал-68, Бел-2, Жир-5, Уг-13, А-15, С-6, Fe-2, Са-22, Mg-9	12-47
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <small>картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, яйца столовые от 1 категории, мука пшеничная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Уг-11, А-11, С-21, Fe-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
80	Наггетсы куриные л (№ рецептуры 204) <small>филе цыпленка-бройлера 1 категории, замороженные сухари панировочные, яйца столовые, мука пшеничная с пониженным содержанием натрия, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Уг-15, А-27, С-1, Fe-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в порошке, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-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-64, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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-64, бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	Итого за Обед	кКал-875, Бел-29, Жир-38, Уг-101, А-94, С-60, Fe-9, Са-176, Mg-139, Fe-9	126-59
	Итого за день	кКал-1536, Бел-115, Жир-73, Уг-163, А-533, С-64, Fe-12, Са-365, Mg-232, Fe-17	219-04

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

Директор _____  О.А. Моговилова

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) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в порошке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Уг-13, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон или черника</i>	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-11, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
455	Итого за Завтрак	кКал-661, Бел-86, Жир-35, Уг-62, 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) <i>капуста белокачанная, фасоль зелёная, лук репчатый, яйцо столовое, майонез подсолнечное от</i>	кКал-68, Бел-2, Жир-5, Уг-3, А-15, С-6, Е-2, Са-22, Mg-9	12-47
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, майонез подсолнечное от</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Уг-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
80	Нагетсы куриные л (№ рецептуры 204) <i>курица, картофель, яйцо, лук, катмарин, замороженные, сахар-пшеничный, яйцо столовое, майонез подсолнечное от</i>	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Уг-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в порошке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
800	Итого за Обед	кКал-875, Бел-29, Жир-38, Уг-101, А-94, С-60, Е-9, Са-176, Mg-139, Fe-9	126-59
	Итого за день	кКал-1536, Бел-115, Жир-73, Уг-163, 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-73, Бел-2, Уг-15, Fe-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Уг-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
80	Нагетсы куриные л (№ рецептуры 204) <i>курица, картофель, яйцо, лук, катмарин, замороженные, сахар-пшеничный, яйцо столовое, майонез подсолнечное от</i>	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Уг-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре л (№ рецептуры 66) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в порошке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-101, Бел-2, Жир-4, Уг-15, А-22, С-18, Са-28, Mg-22, Fe-1	31-32
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
520	Итого за Завтрак	кКал-601, Бел-22, Жир-22, Уг-78, А-50, С-41, Е-5, Са-103, Mg-103, Fe-8	95-97
	Итого за день	кКал-601, Бел-22, Жир-22, Уг-78, А-50, С-41, Е-5, Са-103, Mg-103, Fe-8	95-97

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

Директор _____ О.А. Моговилова