

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше

| 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 обоглащенное</i> | 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) <i>макаронны гр.а, сыр п-твердый, сметан, масло сливочное обоглащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-490, Бел-16, Жир-26, Уг-154, А-127, E-2, Са-263, Mg-25, Fe-1 | 35-71 |
| 200 | Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>чай-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, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 3-00 |
| 520 | Итого за Завтрак | кКал-769, Бел-20, Жир-35, Уг-102, А-187, E-3, Са-305, Mg-69, Fe-5 | 57-55 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <i>капуста белокачанная, морковь, масло растительное рапсовое, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Уг-6, С-23, E-2, Са-29, Mg-12 | 10-06 |
| 250 | Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, морковь, лук, фасоль, капуста, картофель, морковь, лук, растительное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло растительное рапсовое</i> | кКал-160, Бел-8, Жир-6, Уг-19, А-5, С-12, E-2, Са-43, Mg-39, Fe-2 | 21-89 |
| 100 | Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <i>фарш говяжий, лук, картофель, морковь, капуста, лук, растительное, вода, молоко, сметана, растительное обоглащенное в виде сливок, хлеб пшеничный, томат-паста, масло растительное рапсовое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i> | кКал-182, Бел-12, Жир-12, Уг-17, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1 | 40-19 |
| 150 | Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <i>каша рисовая, масло сливочное обоглащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-206, Бел-4, Жир-4, Уг-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1 | 18-42 |
| 200 | Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>чай-песок, яблоки, изюм, лимонная кислота</i> | кКал-76, Уг-19, Са-15, Mg-5 | 8-77 |
| 30 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-73, Бел-2, Уг-15, E-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-823, Бел-29, Жир-26, Уг-117, А-43, С-36, E-5, Са-159, Mg-138, Fe-7 | 104-72 |
| | Итого за день | кКал-1592, Бел-49, Жир-61, Уг-219, А-230, С-36, E-8, Са-464, Mg-207, Fe-12 | 162-27 |

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. 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> | | | |
| 40 | Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обоглащенное</i> | 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) <i>макаронны гр.а, сыр п-твердый, сметан, масло сливочное обоглащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-451, Бел-15, Жир-24, Уг-150, А-117, E-2, Са-242, Mg-23, Fe-1 | 32-85 |
| 200 | Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>чай-песок, лимонная кислота</i> | кКал-64, Бел-6,3, 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-192, А-177, С-3, E-2, Са-273, Mg-49, Fe-4 | 57-96 |
| | Итого за день | кКал-721, Бел-82, Жир-33, Уг-192, А-177, С-3, E-2, Са-273, Mg-49, Fe-4 | 57-96 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор



А.П. Мотовилова

О.А. Мотовилова

КОГОБУ СШ с УИОП н.г.т. Пижанка интернат

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | <i>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</i> <i>хлеб пшеничный. Масло сливочное сливочное</i> | кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1 | 14-40 |
| 250 | <i>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</i> <i>макаронные изделия отварные, масло сливочное сливочное, сыр выдержанный с пониженным содержанием жира</i> | кКал-490, Бел-16, Жир-26, Угл-54, А-127, E-2, Са-263, Mg-25, Fe-1 | 35-71 |
| 200 | <i>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</i> <i>сахар-песок, чай черный</i> | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1 | 4-44 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</i> | кКал-73, Бел-2, Угл-15, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 3-00 |
| 520 | Итого за Завтрак | кКал-769, Бел-20, Жир-35, Угл-102, А-187, E-3, Са-305, Mg-69, Fe-5 | 57-55 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | <i>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</i> <i>салат белокочанная, морковь, масло подсолнечное рапсовое, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, C-23, E-2, Са-29, Mg-12 | 10-06 |
| 250 | <i>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</i> <i>картофель, морковь, фасоль, макароны твердые, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное рапсовое</i> | кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, C-12, E-2, Са-43, Mg-39, Fe-2 | 21-89 |
| 100 | <i>Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01)</i> <i>фарш говядины, лук репчатый, картофель, яйца, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i> | кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, C-1, Са-34, Mg-17, Fe-1 | 40-19 |
| 150 | <i>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</i> <i>каша рисовая, масло сливочное сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1 | 18-42 |
| 200 | <i>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</i> <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота аскорбиновая</i> | кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5 | 8-77 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</i> | кКал-73, Бел-2, Угл-15, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 3-00 |
| 30 | <i>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</i> | кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1 | 2-39 |
| 820 | Итого за Обед | кКал-823, Бел-29, Жир-26, Угл-117, А-43, C-36, E-5, Са-159, Mg-138, Fe-7 | 104-72 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | <i>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</i> | кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92 | 26-40 |
| 100 | Итого за Полдник | кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92 | 26-40 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 200 | <i>Запеканка картофельная с мясом . (№ рецептуры 174,01)</i> <i>картофель, сырок творожный, лук репчатый, яйца, морковь, масло сливочное сливочное, сахар поваренный, масло подсолнечное рапсовое, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, C-36, E-1, Са-54, Mg-58, Fe-4 | 78-39 |
| 200 | <i>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</i> <i>сахар-песок, лимон, чай зеленый</i> | кКал-64, Бел-6,3, Угл-15, А-1, C-3, Са-17, Mg-7, Fe-1 | 8-32 |
| 30 | <i>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</i> | кКал-73, Бел-2, Угл-15, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 3-00 |
| 30 | <i>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</i> | кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1 | 2-39 |
| 460 | Итого за Ужин | кКал-541, Бел-84, Жир-17, Угл-73, А-45, C-39, E-2, Са-76, Mg-102, Fe-8 | 92-10 |
| <u>Ужин 2</u> | | | |
| 250 | <i>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</i> | 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 | | | 323-25 |

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

Директор _____ О.А. Мотвилова