

## КОГОбУ 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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в ину пак, макароны гр.а, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
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, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-805, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-31, С-4, Са-172, Mg-53, Fe-3	61-91
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b> <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Са-29, Mg-12	10-06
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>овощи, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо курицы-бройлеров / курицы, лук репчатый, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-26, Са-55, Mg-25, Fe-1	28-08
100	<b>Котлета Особая н (№ рецептуры 245)</b> <small>свинина, лук репчатый, овощи, хлеб пшеничный, сахар-песок, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с, обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, компотовая смесь</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, 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
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-692, Бел-15, Жир-16, Угл-120, А-36, С-112, Са-203, Mg-143, Fe-6	122-88
	<b>Итого за день</b>	кКал-1497, Бел-102, Жир-30, Угл-262, А-67, С-116, Са-375, Mg-196, Fe-9	184-79

## КОГОбУ 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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Котлета Особая н (№ рецептуры 245)</b> <small>свинина, лук репчатый, овощи, хлеб пшеничный, сахар-песок, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-73, Бел-3, Жир-1, Угл-12, С-11, Са-58, Mg-34, Fe-1	46-69
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с, обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, компотовая смесь</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-429, Бел-10, Жир-6, Угл-83, А-30, С-62, Са-94, Mg-75, Fe-3	76-55
	<b>Итого за день</b>	кКал-429, Бел-10, Жир-6, Угл-83, А-30, С-62, Са-94, Mg-75, Fe-3	76-55

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в ину упаковке, макаронные изделия, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18	24-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-805, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-31, С-4, Са-172, Mg-53, Fe-3	61-91
<b>Обед</b>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное очи, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Са-29, Mg-12	10-06
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>овся, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров / категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное очи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-26, Са-55, Mg-25, Fe-1	28-08
100	Котлета Особая и (№ рецептуры 245) <small>свинина, лук репчатый, овся, хлеб пшеничный, сахар пшеничный, масло подсолнечное очи, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная высшего сорта, обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, кампотная смесь</small>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, 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
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-692, Бел-15, Жир-16, Угл-120, А-36, С-112, Са-203, Mg-143, Fe-6	122-88
<b>Полдник</b>			
100	Блины с повидлом (№ рецептуры 175) <small>мука пшеничная высшего сорта, обезжиренная, овся, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в ину упаковке, масло подсолнечное очи, повидло, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи сухие</small>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	25-20
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	25-20
<b>Ужин</b>			
100	Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344) <small>мясо цыплят-бройлеров / категории тушка, морковь, масло подсолнечное очи, перец черный молотый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-60, С-4, Са-28, Mg-36, Fe-2	68-16
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронные изделия, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, 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	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-829, Бел-39, Жир-35, Угл-89, А-96, С-4, Са-85, Mg-89, Fe-7	89-27
<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
250	<b>Итого за день</b>	кКал-2 589, Бел-151, Жир-73, Угл-390, А-175, С-121, Са-523, Mg-292, Fe-16	341-74

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка О.А. Мотовилова

## 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>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <i>творог, молоко сливочное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</i>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10	31-43
250	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42	22-91
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16	13-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29	6-00
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-685, Бел-29, Жир-19, Угл-97	73-83
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5	17-97
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9	26-26
100	<b>Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b> <i>грушка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в с обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3	45-20
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36	19-84
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <i>сахар-песок, изюм</i>	кКал-83, Угл-20	8-20
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100	122-86
	<b>Итого за день</b>	кКал-1.511, Бел-59, Жир-51, Угл-197	196-69

## 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>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <i>творог, молоко сливочное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</i>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10	31-43
230	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39	21-07
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16	13-49
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80	68-99
	<b>Итого за день</b>	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80	68-99

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова



## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</small>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10	31-43
250	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное и витаминизированное, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42	22-91
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное и витаминизированное, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный витаминизированным</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16	13-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29	6-00
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-685, Бел-29, Жир-19, Угл-97	73-83
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное от, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5	17-97
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <small>капуста белокочанная, картофель, мясо выделанное-фрезерованное 1 категории, лук репчатый, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9	26-26
100	<b>Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b> <small>грудинка выделанная-фрезерованная 1 категории, замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное от, томат-паста, мука пшеничная высшего сорта</small>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3	45-20
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36	19-84
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-83, Угл-20	8-20
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100	122-86
<u><b>Полдник</b></u>			
50	<b>Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26	14-68
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26	14-68
<u><b>Ужин</b></u>			
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>грудинка выделанная-фрезерованная 1 категории, замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное от, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13	45-03
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное обогатненное, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная высшего сорта, обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль панировочная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2	2-66
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-18	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
520	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-708, Бел-24, Жир-23, Угл-103	68-80
<u><b>Ужин 2</b></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>			<b>322-65</b>

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

Директор \_\_\_\_\_  О.А. Мотовилова