

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 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>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <i>макаронны гр а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль подприванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-490, Бел-16, Жир-26, Угл-54, А-127, Са-263, Mg-25, Fe-1	35-71
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-769, Бел-20, Жир-35, Угл-102, А-187, Са-305, Mg-69, Fe-5	57-55
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b> <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль подприванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Са-29, Mg-12	10-06
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушица, морковь, лук репчатый, соль подприванная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	<b>Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01)</b> <i>фрикадельки цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в тид упак, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в с обогащенная, соль подприванная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль подприванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-823, Бел-29, Жир-26, Угл-117, А-43, С-36, Са-159, Mg-138, Fe-7	104-72
	<b>Итого за день</b>	кКал-1592, Бел-49, Жир-61, Угл-219, А-230, С-36, Са-464, Mg-207, Fe-12	162-27

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 7-11лет**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <i>макаронны гр а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль подприванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
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-721, Бел-82, Жир-33, Угл-92, А-177, С-3, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96
	<b>Итого за день</b>	кКал-721, Бел-82, Жир-33, Угл-92, А-177, С-3, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96

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

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка \_\_\_\_\_ 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>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <i>макаронн. гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-490, Бел-16, Жир-26, Угл-54, А-127, Са-263, Mg-25, Fe-1	35-71
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-769, Бел-20, Жир-35, Угл-102, А-187, Са-305, Mg-69, Fe-5	57-55
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b> <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Са-29, Mg-12	10-06
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</i>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	<b>Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01)</b> <i>грудека, цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в пид улак, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-823, Бел-29, Жир-26, Угл-117, А-43, С-36, Са-159, Mg-138, Fe-7	104-72
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
<b>Ужин</b>			
200	<b>Запеканка картофельная с мясом . (№ рецептуры 174,01)</b> <i>картофель, сметана, лук репчатый, яйцо столовое, масло сливочное обогащенное, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Са-34, Mg-58, Fe-4	78-39
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	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
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
460	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-541, Бел-84, Жир-17, Угл-73, А-45, С-39, Са-76, Mg-102, Fe-8	92-10
<b>Ужин 2</b>			
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>			кКал-2 880, Бел-157, Жир-92, Угл-420, А-275, С-75, Са-540, Mg-309, Fe-20
			323-25

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.П. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

О.А.Мотовилова



**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>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п-тертый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<b>Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная 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	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, какао-напиток обезжиренный др</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-714, Бел-21, Жир-19, Угл-113, А-110, С-8, Са-472, Mg-116, Fe-4	68-53
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Стенной" (№ рецептуры 243)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	16-23
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо чиклат-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
80	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <i>грудка чиклат-бройлеров 1 категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирочные, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-236, Бел-15, Жир-14, Угл-13, А-4, С-1, Са-45, Mg-23, Fe-2	52-80
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, мука пшеничная в с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-922, Бел-30, Жир-33, Угл-124, А-47, С-24, Са-154, Mg-228, Fe-11	133-61
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 636, Бел-51, Жир-52, Угл-237, А-157, С-32, Са-626, Mg-344, Fe-15	202-14

**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>			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
60	<b>Салат "Стенной" (№ рецептуры 243)</b> <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	16-23
80	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <i>грудка чиклат-бройлеров 1 категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирочные, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-236, Бел-15, Жир-14, Угл-13, А-4, С-1, Са-45, Mg-23, Fe-2	52-80
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, мука пшеничная в с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <i>сахар-песок, изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-797, Бел-28, Жир-29, Угл-103, А-41, С-8, Са-128, Mg-210, Fe-9	105-12
	<b>Итого за день</b>	кКал-797, Бел-28, Жир-29, Угл-103, А-41, С-8, Са-128, Mg-210, Fe-9	105-12

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

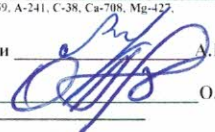
Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<b>Каши молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шю упаковке, крупа пшено испаренное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная 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	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шю упаковке, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный дп</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-714, Бел-21, Жир-19, Угл-113, А-110, С-8, Са-472, Mg-116, Fe-4	68-53
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной" (№ рецептуры 243)</b> <small>картофель, сухари консервированные, лук репчатый, морковь, зелень орегано, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	16-23
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, сухари консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
80	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>фарш цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шю упаковке, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-236, Бел-15, Жир-14, Угл-13, А-4, С-1, Са-45, Mg-23, Fe-2	52-80
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная н 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 плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-922, Бел-30, Жир-33, Угл-124, А-47, С-24, Са-154, Mg-228, Fe-11	133-61
<u>Полдник</u>			
50	<b>Витушка с маком (№ рецептуры 171)</b>		15-32
50	<b>Итого за Полдник</b>		15-32
<u>Ужин</u>			
80	<b>Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344)</b> <small>мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, майонез, масло подсолнечное дп, перец черный молотый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-306, Бел-23, Жир-23, Угл-1, А-48, С-3, Са-23, Mg-29, Fe-2	70-37
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны-гр.а, 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	<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
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-756, Бел-97, Жир-29, Угл-86, А-84, С-6, Са-82, Mg-83, Fe-7	95-36
<u>Ужин 2</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>			355-30

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

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





**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>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. макаронны гр а. масло сливочное обогащенное. 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>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. сахар-песок. кофейный напиток обогащенный оп</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Са-321, Mg-93, Fe-4	58-53
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)</b> <small>морковь. картофель. кукуруза консервированная. огурцы. масло подсолнечное оп. соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода. свекла. капуста белокачанная. картофель. мясо цыплят-бройлеров I категории тушка. морковь. лук репчатый. сметана 15%. томат-паста. масло подсолнечное оп. 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
250	<b>Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)</b> <small>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное. крупа рисовая. лук репчатый. морковь. масло подсолнечное оп. томат-паста. соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок. чай черный</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-742, Бел-25, Жир-27, Угл-101, А-38, С-34, Са-133, Mg-134, Fe-8	122-39
	<b>Итого за день</b>	кКал-1207, Бел-44, Жир-42, Угл-166, А-188, С-42, Са-454, Mg-227, Fe-12	180-92

**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>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. макаронны гр а. масло сливочное обогащенное. 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>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. сахар-песок. кофейный напиток обогащенный оп</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Са-321, Mg-93, Fe-4	53-53
	<b>Итого за день</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Са-321, Mg-93, Fe-4	58-53

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><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, 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>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Са-321, Mg-93, Fe-4	58-53
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)</b> <small>морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное др, 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
250	<b>Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)</b> <small>срубка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное др, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-742, Бел-25, Жир-27, Угл-101, А-38, С-34, Са-133, Mg-134, Fe-8	122-39
<b><u>Полдник</u></b>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)</b>	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<b><u>Ужин</u></b>			
80	<b>Шницель натуральный рубленый (№ рецептуры 290)</b> <small>свинина, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-82, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Са-77, Mg-41, Fe-1	74-50
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная 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	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
490	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-474, Бел-11, Жир-9, Угл-83, А-52, С-45, Са-167, Mg-123, Fe-6	120-84
<b><u>Ужин 2</u></b>			
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>		кКал-2136, Бел-73, Жир-63, Угл-318, А-240, С-115, Са-629, Mg-350, Fe-19	362-39

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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр н-тиверский, овсянка</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в и/о утук, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	28-57
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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-579, Бел-81, Жир-12, Угл-97, А-69, С-4, Са-344, Mg-98, Fe-5	53-89
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292)</b> <small>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-90, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-19, Са-26, Mg-17, Fe-1	16-38
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, целеньый горошек, масло подсолнечное оп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156,01)</b> <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны ср.а, масло сливочное обогащенное, 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	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, кампотная 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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-881, Бел-32, Жир-32, Угл-113, А-46, С-90, Са-131, Mg-110, Fe-8	122-29
	<b>Итого за день</b>	кКал-1460, Бел-113, Жир-44, Угл-210, А-115, С-94, Са-475, Mg-208, Fe-13	176-18

## 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр н-тиверский, овсянка</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
230	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в и/о утук, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	26-68
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
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-557, Бел-80, Жир-11, Угл-94, А-65, С-4, Са-330, Mg-95, Fe-5	52-00
	<b>Итого за день</b>	кКал-557, Бел-80, Жир-11, Угл-94, А-65, С-4, Са-330, Mg-95, Fe-5	52-00

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

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





**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>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	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
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Угл-48, А-439, С-4, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Са-9, Mg-11	24-54
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</i>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-794, Бел-27, Жир-28, Угл-109, А-69, С-50, Са-142, Mg-129, Fe-8	125-43
	<b>Итого за день</b>	кКал-1383, Бел-110, Жир-62, Угл-157, А-508, С-54, Са-312, Mg-195, Fe-15	214-88

**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>			
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
490	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-621, Бел-21, Жир-22, Угл-85, А-64, С-33, Са-109, Mg-101, Fe-7	87-04
	<b>Итого за день</b>	кКал-621, Бел-21, Жир-22, Угл-85, А-64, С-33, Са-109, Mg-101, Fe-7	87-04

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. Пижапка интернат**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ину упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	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
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Угл-48, А-439, С-4, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Са-9, Mg-11	24-54
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</i>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <i>грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ину упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-794, Бел-27, Жир-28, Угл-109, А-69, С-50, Са-142, Mg-129, Fe-8	125-43
	<b>Итого за день</b>	кКал-1383, Бел-110, Жир-62, Угл-157, А-508, С-54, Са-312, Mg-195, Fe-15	214-88

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

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижапка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова