

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <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	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макарони гр а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Са-178, Mg-20, Fe-1	35-71
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, 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
520	Итого за Завтрак	кКал-660, Бел-17, Жир-21, Угл-101, А-106, Са-220, Mg-64, Fe-5	57-55
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное оп, 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	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Са-54, Mg-39, Fe-2	26-90
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шпо упаковке, 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	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <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	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
820	Итого за Обед	кКал-879, Бел-29, Жир-36, Угл-117, А-117, С-36, Са-170, Mg-138, Fe-7	109-73
	Итого за день	кКал-1 539, Бел-46, Жир-57, Угл-218, А-223, С-36, Са-390, Mg-202, Fe-12	167-28

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <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	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макарони гр а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-350, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Са-164, Mg-19, Fe-1	32-85
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	Итого за Завтрак	кКал-620, Бел-79, Жир-20, Угл-94, А-102, С-3, Са-195, Mg-45, Fe-4	57-96
	Итого за день	кКал-620, Бел-79, Жир-20, Угл-94, А-102, С-3, Са-195, Mg-45, Fe-4	57-96

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. Пижаанка 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) <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	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макарони гр. а. сыр п-твердой датский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Са-178, Mg-20, Fe-1	35-71
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, 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
520	Итого за Завтрак	кКал-660, Бел-17, Жир-21, Угл-101, А-106, Са-220, Mg-64, Fe-5	57-55
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное оп, 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	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Са-54, Mg-39, Fe-2	26-90
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <i>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, 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	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <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	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
820	Итого за Обед	кКал-879, Бел-29, Жир-36, Угл-117, А-117, С-36, Са-170, Mg-138, Fe-7	109-73
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	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	Запеканка картофельная с мясом . (№ рецептуры 174,01) <i>картофель, свинина, лук репчатый, яйцо столовое, масло сливочное обогащенное, сухари панировочные, масло подсолнечное оп, 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	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	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
460	Итого за Ужин	кКал-541, Бел-84, Жир-17, Угл-73, А-45, С-39, Са-76, Mg-102, Fe-8	92-10
<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		кКал-2 827, Бел-154, Жир-88, Угл-419, А-268, С-75, Са-466, Mg-304, Fe-20	328-26

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

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