

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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль водированная 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	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обогатненный ди</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-650, Бел-18, Жир-18, Угл-102, А-92, С-8, Са-441, Mg-107, Fe-4	68-53
Обед			
60	Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное ди, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	16-23
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо вымят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное ди, соль водированная 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	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <small>крупа вымят-бройлеров I категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, лук пшеничная в с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
830	Итого за Обед	кКал-858, Бел-24, Жир-27, Угл-126, А-47, С-30, Са-182, Mg-239, Fe-10	133-61
	Итого за день	кКал-1508, Бел-42, Жир-45, Угл-228, А-139, С-38, Са-623, Mg-346, Fe-14	202-14

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное ди, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	16-23
80	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <small>крупа вымят-бройлеров I категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, лук пшеничная в с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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
580	Итого за Завтрак	кКал-764, Бел-22, Жир-23, Угл-107, А-41, С-14, Са-153, Mg-218, Fe-8	105-73
	Итого за день	кКал-764, Бел-22, Жир-23, Угл-107, А-41, С-14, Са-153, Mg-218, Fe-8	105-73

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

Директор КОГОВУ 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твёрдый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <small>молоко ультрапастеризованное, обогащенное в вид злак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное, 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	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное, обогащенное в вид злак, сахар-песок, какао-порошок, обогащенный эн</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-650, Бел-18, Жир-18, Угл-102, А-92, С-8, Са-441, Mg-107, Fe-4	68-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	16-23
250	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, 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	Комлета Мясная (№ рецептуры 235) <small>крупа цыплят-бройлеров I категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное, обогащенное в вид злак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное, обогащенное, 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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, лук пшеничная в с обогащенная, помидор-паста, масло сливочное, обогащенное, 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 плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
830	Итого за Обед	кКал-858, Бел-24, Жир-27, Угл-126, А-47, С-30, Са-182, Mg-239, Fe-10	133-61
<u>Полдник</u>			
50	Витушка с маком (№ рецептуры 171)		15-32
50	Итого за Полдник		15-32
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344) <small>мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, майонез, масло подсолнечное от, 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	87-96
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны г-а, масло сливочное, обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
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
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	Итого за Ужин	кКал-790, Бел-101, Жир-34, Угл-79, А-91, С-7, Са-88, Mg-89, Fe-7	112-95
<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-2 528, Бел-151, Жир-85, Угл-343, А-230, С-45, Са-711, Mg-435, Fe-21	42-48
Итого за день			372-89

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 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, яйцо столовое</i>			
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	24-19
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, макароньы гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	Итого за Завтрак	кКал-652, Бел-23, Жир-16, Угл-89, А-90, С-13, Са-378, Mg-102, Fe-3	75-11
Обед			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
<i>марковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное дп, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
<i>вода свежая, капуста безокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, марковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль водированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
<i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, марковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
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-838, Бел-27, Жир-28, Угл-96, А-47, С-27, Са-129, Mg-135, Fe-8	122-39
	Итого за день	кКал-1490, Бел-50, Жир-44, Угл-185, А-137, С-40, Са-507, Mg-237, Fe-11	197-50

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)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, яйцо столовое</i>			
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	24-19
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, макароньы гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	Итого за Завтрак	кКал-652, Бел-23, Жир-16, Угл-89, А-90, С-13, Са-378, Mg-102, Fe-3	75-11
	Итого за день	кКал-652, Бел-23, Жир-16, Угл-89, А-90, С-13, Са-378, Mg-102, Fe-3	75-11

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)
<u>Завтрак</u>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
	<i>творог, молоко стуженное, крупа манная, сахар-песок, сухари папировочные, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, яйцо столовое</i>		
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	24-19
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, макароны гр а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
	<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</i>		
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	Итого за Завтрак	кКал-652, Бел-23, Жир-16, Угл-89, А-90, С-13, Са-378, Mg-102, Fe-3	75-11
<u>Обед</u>			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
	<i>марковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное др, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>		
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
	<i>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное др, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>		
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
	<i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное др, томат-паста, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	<i>сахар-песок, чай черный</i>		
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-838, Бел-27, Жир-28, Угл-96, А-47, С-27, Са-129, Mg-135, Fe-8	122-39
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	Итого за Полдник	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
80	Шницель натуральный рубленый (№ рецептуры 290)	кКал-82, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Са-77, Mg-41, Fe-1	74-50
	<i>свинина, сухари папировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное др, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
	<i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, масло сливочное обогащенное, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>		
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
	<i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>		
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
490	Итого за Ужин	кКал-481, Бел-10, Жир-12, Угл-79, А-75, С-40, Са-163, Mg-117, Fe-5	120-84
<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-2364, Бел-78, Жир-68, Угл-333, А-212, С-108, Са-678, Mg-354, Fe-17	378-97

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

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