

**КОГОВУ 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 сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <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	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, 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	23-57
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <small>сахар-песок, лимоны, 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-515, Бел-78, Жир-11, Угл-86, А-51, С-4, Са-313, Mg-89, Fe-5	48-89
<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	15-49
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый 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-46, Mg-27, Fe-1	27-19
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156,01)</b> <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, помид-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-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, колотная смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, 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-827, Бел-30, Жир-31, Угл-103, А-41, С-40, Са-133, Mg-110, Fe-8	121-40
	<b>Итого за день</b>	кКал-1342, Бел-108, Жир-42, Угл-189, А-92, С-44, Са-446, Mg-199, Fe-13	170-29

**КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 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 п-твердый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, 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	21-68
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <small>сахар-песок, лимоны, 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-493, Бел-77, Жир-10, Угл-83, А-47, С-4, Са-299, Mg-86, Fe-5	47-00
	<b>Итого за день</b>	кКал-493, Бел-77, Жир-10, Угл-83, А-47, С-4, Са-299, Mg-86, Fe-5	47-00

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

Директор КОГОВУ 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><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>сдоб пшеничный, сыр п-твердый детский</i>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	23-57
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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-515, Бел-78, Жир-11, Угл-86, А-51, С-4, Са-313, Mg-89, Fe-5	48-89
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292)</b> <i>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-90, Бел-2, Жир-4, Угл-11, С-19, Са-26, Mg-17, Fe-1	15-49
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <i>картофель, капуста белокачанная, лук репчатый-бройлеров I категории, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное оп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
100	<b>Гуляши из свинины (№ рецептуры 156,01)</b> <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, помид-паста, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны, р. а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <i>сахар-песок, малиновая смесь</i>	кКал-60, Угл-15, Са-10, 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-827, Бел-30, Жир-31, Угл-103, А-41, С-40, Са-133, Mg-110, Fe-8	121-40
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Блины с повидлом (№ рецептуры 175)</b> <i>мука пшеничная в с обогащенная, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, масло подсолнечное оп, повидло, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи сухие</i>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	28-58
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	28-58
<b><u>Ужин</u></b>			
130	<b>Зразы школьные 100/30 (№ рецептуры 320)</b> <i>рубка картофель-бройлеров I категории замороженное, вода, лук репчатый, сдоб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в с обогащенная, помид-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-273, Бел-14, Жир-17, Угл-15, А-20, С-4, Са-29, Mg-25, Fe-2	49-87
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, 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
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, 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
540	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-699, Бел-26, Жир-23, Угл-93, А-52, С-4, Са-89, Mg-194, Fe-10	79-54
<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>			<b>320-89</b>

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. Пижжанка 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> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</small>	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> <small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ину упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>сахар-песок, лимоны, 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
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> <small>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройзеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>грудука цыплят-бройзеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ину упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, 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-886, Бел-26, Жир-36, Угл-102, А-129, С-45, Са-162, Mg-124, Fe-7	125-43
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 475, Бел-109, Жир-70, Угл-150, А-568, С-49, Са-332, Mg-190, Fe-14	214-88

**Пижжанская СОШ (КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 7-11лет )**

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
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>грудука цыплят-бройзеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ину упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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-628, Бел-20, Жир-25, Угл-78, А-87, С-28, Са-105, Mg-95, Fe-6	87-04
	<b>Итого за день</b>	кКал-628, Бел-20, Жир-25, Угл-78, А-87, С-28, Са-105, Mg-95, Fe-6	87-04

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

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка \_\_\_\_\_ 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>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</small>	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> <small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>сахар-песок, лимоны, 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
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><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <small>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>картофель, макароны гр а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	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> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, 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-886, Бел-26, Жир-36, Угл-102, А-129, С-45, Са-162, Mg-124, Fe-7	125-43
<b><u>Полдник</u></b>			
<b>Итого за день</b>			<b>214-88</b>

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

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