

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			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</small>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, 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	22-91
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
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-700, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Са-385, Mg-120, Fe-4	73-83
Обед			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <small>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
100	Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711) <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, 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
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
820	Итого за Обед	кКал-857, Бел-30, Жир-32, Угл-102, А-88, С-39, Са-145, Mg-224, Fe-11	123-47
	Итого за день	кКал-1557, Бел-55, Жир-50, Угл-212, А-191, С-51, Са-530, Mg-344, Fe-15	197-30

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)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</small>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, 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	21-07
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-606, Бел-21, Жир-16, Угл-93, А-99, С-12, Са-352, Mg-90, Fe-3	68-99
	Итого за день	кКал-606, Бел-21, Жир-16, Угл-93, А-99, С-12, Са-352, Mg-90, Fe-3	68-99

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. Пижаанка интернат

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 сливочное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обоглащенное, яйцо столовое</i>			
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91
<i>молоко ультрапастеризованное обоглащенное в иной упаковке, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обоглащенное, соль йодированная 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 обоглащенное в иной упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обоглащенный 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-700, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Са-385, Mg-120, Fe-4	73-83
Обед			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
<i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
<i>капуста белокочанная, картофель, мясо курицы-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<i>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, лук, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в с обоглащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
<i>крупа гречневая, масло сливочное обоглащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
<i>сахар-песок, изюм</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-857, Бел-30, Жир-32, Угл-102, А-88, С-39, Са-145, Mg-224, Fe-11	123-47
Полдник			
80	Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)	кКал-246, Бел-7, Жир-6, Угл-41, С-3, Са-10, Mg-9, Fe-1	23-49
80	Итого за Полдник	кКал-246, Бел-7, Жир-6, Угл-41, С-3, Са-10, Mg-9, Fe-1	23-49
Ужин			
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
<i>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обоглащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
<i>макаронны г.р.а, масло сливочное обоглащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<i>морковь, мука пшеничная в с обоглащенная, томат-паста, масло сливочное обоглащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная 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
520	Итого за Ужин	кКал-666, Бел-23, Жир-22, Угл-93, А-60, С-2, Са-80, Mg-72, Fe-6	68-80
Ужин 2			
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-2 699, Бел-93, Жир-84, Угл-382, А-251, С-56, Са-620, Mg-425, Fe-22	332-07

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)
Завтрак			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	23-37
	<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
530	Итого за Завтрак	кКал-564, Бел-14, Жир-15, Угл-93, А-54, С-3, Са-199, Mg-107, Fe-5	45-66
Обед			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Са-15, Mg-11	14-94
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>		
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
	<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</small>		
100	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Са-24, Mg-22, Fe-2	56-29
	<small>грушка, цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
	<small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
	<small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
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	Итого за Обед	кКал-1 005, Бел-30, Жир-34, Угл-118, А-81, С-28, Са-159, Mg-116, Fe-8	125-28
	Итого за день	кКал-1 569, Бел-44, Жир-49, Угл-211, А-135, С-31, Са-358, Mg-223, Fe-13	170-94

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			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
	<small>сахар-песок, чай черный</small>		
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Са-15, Mg-11	14-94
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>		
90	Кура отварная (№ рецептуры 117)	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Са-29, Mg-21, Fe-1	50-43
	<small>грушка, цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
	<small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>		
30	Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
530	Итого за Завтрак	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	83-48
	Итого за день	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	83-48

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)
Завтрак			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	23-37
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
530	Итого за Завтрак	кКал-564, Бел-14, Жир-15, Угл-93, А-54, С-3, Са-199, Mg-107, Fe-5	45-66
Обед			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135) <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Са-15, Mg-11	14-94
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131) <small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
100	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>грушка, цыпленок-бройлер 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Са-24, Mg-22, Fe-2	56-29
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макарони гр. 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
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	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
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
850	Итого за Обед	кКал-1 005, Бел-30, Жир-34, Угл-118, А-81, С-28, Са-159, Mg-116, Fe-8	125-28
Полдник			
50	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (№ рецептуры 7)	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Са-3, Mg-2	30-52
50	Итого за Полдник	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Са-3, Mg-2	30-52
Ужин			
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино 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	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
415	Итого за Ужин 1	кКал-556, Бел-20, Жир-25, Угл-58, А-379, С-5, Са-166, Mg-63, Fe-7	76-99
Ужин 2			
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			320-93

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

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