

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>батон парезной из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-245, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-460, Бел-75, Жир-10, Угл-103, А-56, С-5, Са-213, Mg-96, Fe-5	64-70
<u>Обед</u>			
35	Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)		13-65
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макароны гр. а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное ол</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Mg-18, Fe-1	18-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <small>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное ол, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, А-6, С-2, Са-32, Mg-38, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд 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	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
775	Итого за Обед	кКал-730, Бел-21, Жир-22, Угл-98, А-111, С-41, Са-166, Mg-132, Fe-7	126-12
	Итого за день	кКал-1190, Бел-96, Жир-32, Угл-201, А-167, С-46, Са-379, Mg-228, Fe-12	190-82

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>батон парезной из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
230	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-225, Бел-7, Жир-8, Угл-54, А-50, С-1, Са-156, Mg-47, Fe-1	34-61
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-440, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69
	Итого за день	кКал-440, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.И. 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	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <i>батон паровой из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-245, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
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
520	Итого за Завтрак	кКал-460, Бел-75, Жир-10, Угл-103, А-56, С-5, Са-213, Mg-96, Fe-5	64-70
<u>Обед</u>			
35	Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)		13-65
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Mg-18, Fe-1	18-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <i>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, А-6, С-2, Са-32, Mg-38, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	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
775	Итого за Обед	кКал-730, Бел-21, Жир-22, Угл-98, А-111, С-41, Са-166, Mg-132, Fe-7	126-12
<u>Полдник</u>			
200	Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)	кКал-136, Угл-24, С-20, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
200	Итого за Полдник	кКал-136, Угл-24, С-20, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
Итого за день		кКал-1326, Бел-96, Жир-32, Угл-225, А-167, С-66, Са-449, Mg-268, Fe-26	222-82

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

О.А. Мотовилова