

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			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый дестиль</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 обезжиренное в шло упак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, 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 обезжиренное в шло упак, сахар-песок, какао-напиток обезжиренный, оп</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, сухари консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное оп, 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, сухари консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, 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	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <small>рулька цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шло упак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирочные, масло подсолнечное оп, 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 обезжиренное, 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, мука пшеничная в с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, 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, кислоты 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

КОГОбУ 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			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
60	Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <small>картофель, сухари консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Са-14, Mg-13	18-37
80	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <small>рулька цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шло упак, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панирочные, масло подсолнечное оп, 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 обезжиренное, 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, мука пшеничная в с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, 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 изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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	107-87
	Итого за день	кКал-764, Бел-22, Жир-23, Угл-107, А-41, С-14, Са-153, Mg-218, Fe-8	107-87

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

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

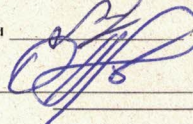
КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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 обезжиренное в вид утук, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с повышенным 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 обезжиренное в вид утук, сахар-песок, какао-напиток обезжиренный дп</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 дп, соль йодированная с повышенным 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 дп, соль йодированная с повышенным 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>тушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сметана, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид утук, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с повышенным 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 обезжиренное, соль йодированная с повышенным 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, мука пшеничная в с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с повышенным 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
Полдник			
50	Витушка с маком (№ рецептуры 171)		15-32
50	Итого за Полдник		15-32
Ужин			
100	Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344) <small>мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, майонез, масло подсолнечное дп, перец черный молотый, соль йодированная с повышенным 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 гр.а, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным 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 1	кКал-790, Бел-101, Жир-34, Угл-79, А-91, С-7, Са-88, Mg-89, Fe-7	112-95
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-2528, Бел-151, Жир-85, Угл-343, А-230, С-45, Са-711, Mg-435, Fe-21	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			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	19-19
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</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
550	Итого за Завтрак	кКал-556, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Са-292, Mg-91, Fe-4	53-53
Обед			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263) <small>морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное дп, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>овощ, свекла, капуста безокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70) <small>рубка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, дп, томат-паста, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
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
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-1394, Бел-45, Жир-42, Угл-171, А-194, С-40, Са-421, Mg-226, Fe-12	175-92

КОГОбУ 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			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	19-19
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</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
550	Итого за Завтрак	кКал-556, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Са-292, Mg-91, Fe-4	53-53
	Итого за день	кКал-556, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Са-292, Mg-91, Fe-4	53-53

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  А.Н. МотовиловаДиректор 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>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	19-19
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</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
550	Итого за Завтрак	кКал-556, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Са-292, Mg-91, Fe-4	53-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263) <small>морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное др, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-78
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное др, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70) <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное др, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
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
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 рубленный (№ рецептуры 290) <small>свинина, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное др, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-82, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Са-77, Mg-41, Fe-1	74-50
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль поваренная 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 яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	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
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-2268, Бел-73, Жир-66, Угл-319, А-269, С-108, Са-592, Mg-343, Fe-18	357-39

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка _____

_____ О.А.Мотовилова