

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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-творожный детский</i>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, 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	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-515, Бел-78, Жир-11, Угл-86, А-51, С-4, Са-313, Mg-89, Fe-5	48-89
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292) <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	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории, лук репчатый, 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	Гуляш из свинины (№ рецептуры 156,01) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп., томат-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	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронные гр.и, 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	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <i>сахар-песок, малиновая смесь</i>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
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-827, Бел-30, Жир-31, Угл-103, А-41, С-40, Са-133, Mg-110, Fe-8	121-40
	Итого за день	кКал-1342, Бел-108, Жир-42, Угл-189, А-92, С-44, Са-446, Mg-199, Fe-13	170-29

22.12.2022

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

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) <i>хлеб пшеничный, сыр п-творожный детский</i>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-68
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-493, Бел-77, Жир-10, Угл-83, А-47, С-4, Са-299, Mg-86, Fe-5	47-00
	Итого за день	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. 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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-творожный обезжиренный</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в инд.упак, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, 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	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
520	Итого за Завтрак	кКал-515, Бел-78, Жир-11, Угл-86, А-51, С-4, Са-313, Mg-89, Fe-5	48-89
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292) <small>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, 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	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <small>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, 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	Гуляш из свинины (№ рецептуры 156,01) <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в с.облащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны ср.а, масло сливочное обезжиренное, 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	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, клюквенная смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
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-827, Бел-30, Жир-31, Угл-103, А-41, С-40, Са-133, Mg-110, Fe-8	121-40
Полдник			
100	Блины с повидлом (№ рецептуры 175) <small>мука пшеничная в с.облащенная, вода, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в инд.упак, масло подсолнечное дп, повидло, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, замороженное, лук репчатый, слив пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, морковь, мука пшеничная в с.облащенная, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	28-58
100	Итого за Полдник	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	28-58
Ужин			
130	Зразы школьные 100/30 (№ рецептуры 320) <small>ручка цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, лук репчатый, слив пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, морковь, мука пшеничная в с.облащенная, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-273, Бел-14, Жир-17, Угл-15, А-20, С-4, Са-29, Mg-25, Fe-2	49-87
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
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
540	Итого за Ужин 1	кКал-699, Бел-26, Жир-23, Угл-93, А-52, С-4, Са-89, Mg-194, Fe-10	79-54
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
540	Итого за день	кКал-2304, Бел-144, Жир-73, Угл-321, А-156, С-49, Са-598, Mg-400, Fe-23	320-89

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

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

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 маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогаченное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогаченное в иноупак, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
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
425	Итого за Завтрак	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Угл-48, А-439, С-4, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
Обед			
60	Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264) <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Са-9, Mg-11	24-54
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны с р.а. мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Mg-18, Fe-1	24-85
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панирочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогаченная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогаченное в иноупак, масло сливочное обогаченное, 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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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
800	Итого за Обед	кКал-886, Бел-26, Жир-36, Угл-102, А-129, С-45, Са-162, Mg-124, Fe-7	136-43
	Итого за день	кКал-1475, Бел-109, Жир-70, Угл-150, А-568, С-49, Са-332, Mg-190, Fe-14	225-88

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			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панирочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогаченная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогаченное в иноупак, масло сливочное обогаченное, 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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	Итого за Завтрак	кКал-628, Бел-20, Жир-25, Угл-78, А-87, С-28, Са-105, Mg-95, Fe-6	87-04
	Итого за день	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 КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка _____ О.А. Мотовилова

КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. ценг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, масло сливочное обогатненное, 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	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
425	Итого за Завтрак	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Угл-48, А-439, С-4, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264) <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	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 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	24-85
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогатненная, 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	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, масло сливочное обогатненное, 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	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
800	Итого за Обед	кКал-886, Бел-26, Жир-36, Угл-102, А-129, С-45, Са-162, Mg-124, Fe-7	136-43
	Итого за день	кКал-1475, Бел-109, Жир-70, Угл-150, А-568, С-49, Са-332, Mg-190, Fe-14	225-88

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

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