

**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)
<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 вид 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 дп, 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-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Mg-18, Fe-1	24-85
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 дп, 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>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макароны 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
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-907, Бел-29, Жир-32, Угл-115, А-96, С-18, Са-134, Mg-99, Fe-7	115-53
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 496, Бел-112, Жир-66, Угл-163, А-535, С-22, Са-304, Mg-165, Fe-14	193-98

**КОГОВУ 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)
<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>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, 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>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макароны 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
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-649, Бел-23, Жир-21, Угл-91, А-54, С-1, Са-77, Mg-70, Fe-6	66-14
	<b>Итого за день</b>	кКал-649, Бел-23, Жир-21, Угл-91, А-54, С-1, Са-77, Mg-70, Fe-6	66-14

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. 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> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Мг-10, Fe-1	14-40
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Са-126, Мг-21, Fe-3	63-73
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Мг-7, Fe-1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Мг-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, Мг-66, Fe-7	89-45
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Са-9, Мг-11	24-54
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Са-48, Мг-18, Fe-1	24-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Мг-18, Fe-1	45-03
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Мг-9, Fe-1	11-28
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Мг-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Мг-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Fe-1	2-39
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-907, Бел-29, Жир-32, Угл-115, А-96, С-18, Са-134, Мг-99, Fe-7	115-53
<b><u>Полдник</u></b>			
200	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Са-70, Мг-40, Fe-14	32-00
200	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Са-70, Мг-40, Fe-14	32-00
<b>Итого за день</b>			
		кКал-1 632, Бел-112, Жир-66, Угл-187, А-535, С-42, Са-374, Мг-205, Fe-28	236-98

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

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