

## 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <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	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	25-22
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный оп</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-200, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-42, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грушка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, хлеб пшеничный, мука пшеничная в с обогащенная, соль водированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны гр а, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-912, Бел-31, Жир-27, Угл-127, А-82, С-46, Са-214, Mg-124, Fe-7	114-52
	<b>Итого за день</b>	кКал-1535, Бел-50, Жир-42, Угл-228, А-152, С-53, Са-626, Mg-238, Fe-12	174-52

## Пижанская СОШ (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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-265, Бел-8, Жир-8, Угл-40, А-46, С-1, Са-131, Mg-52, Fe-1	26-20
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный оп</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-600, Бел-18, Жир-14, Угл-98, А-66, С-7, Са-400, Mg-109, Fe-4	60-98
	<b>Итого за день</b>	кКал-600, Бел-18, Жир-14, Угл-98, А-66, С-7, Са-400, Mg-109, Fe-4	60-98

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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый осетский</small>	кКал-104, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	25-22
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный, оп</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-623, Бел-19, Жир-15, Угл-101, А-70, С-7, Са-412, Mg-114, Fe-5	60-00
<b>Обед</b>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль водированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в с обогащенная, масло сливочное обогащенное</small>	кКал-200, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-42, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, хлеб пшеничный, мука пшеничная в с обогащенная, соль водированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны гр а, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-912, Бел-31, Жир-27, Угл-127, А-82, С-46, Са-214, Mg-124, Fe-7	114-52
<b>Полдник</b>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<b>Ужин</b>			
250	<b>Жаркое по- домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
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
510	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-521, Бел-9, Жир-13, Угл-78, А-31, С-53, Са-121, Mg-118, Fe-6	85-10
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>		кКал-2449, Бел-77, Жир-67, Угл-375, А-183, С-134, Са-755, Mg-356, Fe-19	320-25

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка



А.Н. Мотовилова

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)
<u>Завтрак</u>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в тон упаковке, макароны гр.а, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Са-163, Mg-22	19-19
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-880, Бел-87, Жир-14, Угл-143, А-38, С-5, Са-199, Mg-57, Fe-3	56-91
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b> <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Са-29, Mg-12	10-06
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>овца, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо мякоть-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное от, соль водороданная 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
100	<b>Котлета Особая н (№ рецептуры 245)</b> <small>шницля, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное от, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная и с обесжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, лимонная смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
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
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-776, Бел-16, Жир-17, Угл-115, А-45, С-55, Са-195, Mg-144, Fe-6	122-88
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 656, Бел-103, Жир-31, Угл-258, А-83, С-60, Са-394, Mg-201, Fe-9	179-79

## 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)
<u>Завтрак</u>			
90	<b>Котлета Особая н (№ рецептуры 245)</b> <small>шницля, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное от, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-73, Бел-3, Жир-1, Угл-12, С-11, Са-58, Mg-34, Fe-1	46-69
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная и с обесжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, лимонная смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-417, Бел-9, Жир-6, Угл-80, А-30, С-12, Са-90, Mg-75, Fe-3	76-55
	<b>Итого за день</b>	кКал-417, Бел-9, Жир-6, Угл-80, А-30, С-12, Са-90, Mg-75, Fe-3	76-55

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

Директор КОГОбУ 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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в п/ю упаковке, макароны гр.а, масло сливочное обезжиренное, 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	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-6,3, 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
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-880, Бел-87, Жир-14, Угл-143, А-38, С-5, Са-199, Mg-57, Fe-3	56-91
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b> <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Са-29, Mg-12	10-06
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>овца, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо мякоть-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, 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
100	<b>Котлета Особая н (№ рецептуры 245)</b> <small>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная «с» обжаренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, лимонная смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
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
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-776, Бел-16, Жир-17, Угл-115, А-45, С-55, Са-195, Mg-144, Fe-6	122-88
<b>Полдник</b>			
100	<b>Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01)</b> <small>мука пшеничная в/с обжаренная, вода, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в п/ю упаковке, молоко сгущенное, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, дрожжи сухие</small>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	29-52
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-33, Бел-2, Жир-2, Угл-3, А-12, С-1, Са-63, Mg-7	29-52
<b>Ужин</b>			
100	<b>Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344)</b> <small>мясо мякоть-бройлеров 1 категории тушка, майонез, масло подсолнечное дп, перец черный молотый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-60, С-4, Са-28, Mg-36, Fe-2	87-96
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макароны гр.а, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная 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
510	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-787, Бел-38, Жир-34, Угл-79, А-91, С-4, Са-86, Mg-88, Fe-7	109-07
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>			360-86

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

Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка \_\_\_\_\_

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)
<u><b>Завтрак</b></u>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко сквашенное, 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	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, 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	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный (п)</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-700, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Са-385, Mg-120, Fe-4	73-83
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное (п), 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	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <small>капуста безокочкавшая, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное (п), 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	<b>Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b> <small>рублик цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное (п), 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <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	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-857, Бел-30, Жир-32, Угл-102, А-88, С-39, Са-145, Mg-224, Fe-11	123-47
	<b>Итого за день</b>	кКал-1557, Бел-55, Жир-50, Угл-212, А-191, С-51, Са-530, Mg-344, Fe-15	197-30

## 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)
<u><b>Завтрак</b></u>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко сквашенное, 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	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, 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	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный (п)</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-606, Бел-21, Жир-16, Угл-93, А-99, С-12, Са-352, Mg-90, Fe-3	68-99
	<b>Итого за день</b>	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 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)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогащенное, яйцо столовое</small>			
250	<b>Каши ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный оп</small>			
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-700, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Са-385, Mg-120, Fe-4	73-83
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
<small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
<small>капуста белокочанная, картофель, мясо индейки-бройлеров 1 категории, лук, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
100	<b>Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<small>грушка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
<small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
<small>сахар-песок, изюм</small>			
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-857, Бел-30, Жир-32, Угл-102, А-88, С-39, Са-145, Mg-224, Fe-11	123-47
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	14-68
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	14-68
<b>Ужин</b>			
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
<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	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
<small>макаронные гр а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	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	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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
520	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-666, Бел-23, Жир-22, Угл-93, А-60, С-2, Са-80, Mg-72, Fe-6	68-80
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>			<b>323-26</b>
<small>кКал-2 607, Бел-90, Жир-82, Угл-367, А-251, С-55, Са-646, Mg-421, Fe-21</small>			

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

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

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт.Пижаанка 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Булочка Ласка (№ рецептуры 247)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	14-85
250	<b>Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шю знак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль водированная 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	<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
530	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-564, Бел-14, Жир-15, Угл-93, А-54, С-3, Са-199, Mg-107, Fe-5	45-66
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b> <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ол</small>	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Са-15, Mg-11	14-94
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)</b> <small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль водированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
100	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>рулька цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панирочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обезжиренная, масло подсолнечное ол, соль водированная 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	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны-р.а, масло сливочное обезжиренное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
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
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1005, Бел-30, Жир-34, Угл-118, А-81, С-28, Са-159, Mg-116, Fe-8	125-28
	<b>Итого за день</b>	кКал-1569, Бел-44, Жир-49, Угл-211, А-135, С-31, Са-358, Mg-223, Fe-13	170-94

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
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
60	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b> <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ол</small>	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Са-15, Mg-11	14-94
90	<b>Кура отварная (№ рецептуры 117)</b> <small>рулька цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Са-29, Mg-21, Fe-1	50-43
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны-р.а, масл сливочное обезжиренное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
530	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	83-48
	<b>Итого за день</b>	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 \_\_\_\_\_ Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка \_\_\_\_\_

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>Завтрак</b>			
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>хлопья цельнозерновые обогащенные в яичный узел, 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	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-564, Бел-14, Жир-15, Угл-93, А-54, С-3, Са-199, Mg-107, Fe-5	45-66
<b>Обед</b>			
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 дп</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>рускок чизбургер-бройлер / катехорит замороженный, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное дп, 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>макаронные р 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	<b>Итого за Обед</b>	кКал-1005, Бел-30, Жир-34, Угл-118, А-81, С-28, Са-159, Mg-116, Fe-8	125-28
<b>Полдник</b>			
200	Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)	кКал-136, Угл-24, С-20, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
200	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
	<b>Итого за день</b>	кКал-1705, Бел-44, Жир-49, Угл-235, А-135, С-51, Са-428, Mg-263, Fe-27	202-94

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

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