

**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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогаченное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогаченное в вид упаковки, макаронны гр.а, масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная 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, 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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-508, Бел-73, Жир-15, Угл-66, А-97, С-5, Са-207, Mg-67, Fe-4	44-91
<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 йодированная 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>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная 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>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогаченное в вид упаковки, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогаченная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обогаченное, соль йодированная 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 в/с обогаченная, томат-паста, масло сливочное обогаченное, 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	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, компотная 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-921, Бел-27, Жир-29, Угл-114, А-49, С-45, Са-181, Mg-128, Fe-6	114-65
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 429, Бел-100, Жир-44, Угл-180, А-146, С-50, Са-388, Mg-195, Fe-10	159-56

**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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогаченное в вид упаковки, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогаченная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обогаченное, соль йодированная 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 в/с обогаченная, томат-паста, масло сливочное обогаченное, 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	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, компотная 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
510	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-570, Бел-20, Жир-18, Угл-81, А-34, С-3, Са-82, Mg-62, Fe-3	73-51
	<b>Итого за день</b>	кКал-570, Бел-20, Жир-18, Угл-81, А-34, С-3, Са-82, Mg-62, Fe-3	73-51

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. Пижаанка 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> <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
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, макароны гр.а, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная 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, 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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-508, Бел-73, Жир-15, Угл-66, А-97, С-5, Са-207, Mg-67, Fe-4	44-91
<b><u>Обед</u></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 йодированная 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>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная 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>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная 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 в/с обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, 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	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, компотная 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-921, Бел-27, Жир-29, Угл-114, А-49, С-45, Са-181, Mg-128, Fe-6	114-65
<b><u>Полдник</u></b>			
150	<b>Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23)</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	22-27
150	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	22-27
<b><u>Ужин</u></b>			
100	<b>Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344)</b> <small>мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, майонез, масло подсолнечное дп, перец черный молотый, соль йодированная 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 обогатненное, 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
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><u>Ужин 2</u></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-2524, Бел-147, Жир-85, Угл-316, А-237, С-69, Са-498, Mg-297, Fe-20	333-38

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка

А.Н. Мотовилова

О.А. Мотовилова