

КОГ ОБУ СШ с УИ ОП 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	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
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронны ср.а, сыр п-твердый остский, масло сливочное обогатненное, соль дозированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Са-178, Mg-20, Fe-1	35-71
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-721, Бел-19, Жир-23, Угл-111, А-115, С-11, Са-274, Mg-67, Fe-4	66-60
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <small>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль дозированная 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	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в с обогатненная, соль дозированная 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	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль дозированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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
790	Итого за Обед	кКал-784, Бел-29, Жир-25, Угл-100, А-65, С-55, Са-142, Mg-228, Fe-11	115-40
	Итого за день	кКал-1505, Бел-48, Жир-48, Угл-211, А-180, С-66, Са-416, Mg-295, Fe-15	182-00

КОГ ОБУ СШ с УИ ОП 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>			
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
230	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронны ср.а, сыр п-твердый остский, масло сливочное обогатненное, соль дозированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-350, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Са-164, Mg-19, Fe-1	32-85
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ино упак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный оп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-690, Бел-18, Жир-22, Угл-107, А-111, С-11, Са-260, Mg-66, Fe-4	63-74
	Итого за день	кКал-690, Бел-18, Жир-22, Угл-107, А-111, С-11, Са-260, Mg-66, Fe-4	63-74

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

Директор КОГ ОБУ СШ с УИ ОП 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 маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <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
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронны гр.а, сыр п-тврерый оветский, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Са-178, Mg-20, Fe-1	35-71
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный оп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-721, Бел-19, Жир-23, Угл-111, А-115, С-11, Са-274, Mg-67, Fe-4	66-60
Обед			
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <small>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль водированная 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	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <small>груока цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водированная 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	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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
790	Итого за Обед	кКал-784, Бел-29, Жир-25, Угл-100, А-65, С-55, Са-142, Mg-228, Fe-11	115-40
Полдник			
50	Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	21-68
50	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Са-6, Mg-5	21-68
Ужин			
80	Нагетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>груока цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль водированная 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	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <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	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
520	Итого за Ужин	кКал-666, Бел-23, Жир-22, Угл-93, А-60, С-2, Са-80, Mg-72, Fe-6	68-80
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-2555, Бел-83, Жир-80, Угл-366, А-240, С-70, Са-502, Mg-372, Fe-21
Стоимость за день			314-96

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

О.А. Мотовилова