

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>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37	23-38
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, 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	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
530	Итого за Завтрак	кКал-564, Бел-14, Жир-15, Угл-93	45-67
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5	12-86
<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17	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	56-27
<small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры I)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36	11-28
<small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-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	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
850	Итого за Обед	кКал-1 005, Бел-30, Жир-34, Угл-118	123-18
Итого за день			168-85

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>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5	12-86
<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>			
90	Кура отварная (№ рецептуры 117)	кКал-222, Бел-19, Жир-16	50-43
<small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры I)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36	11-28
<small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
530	Итого за Завтрак	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68	81-40
Итого за день			81-40

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)
<u>Завтрак</u>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37	23-38
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
530	Итого за Завтрак	кКал-564, Бел-14, Жир-15, Угл-93	45-67
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5	12-86
<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль водированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</small>			
100	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16	56-27
<small>грушка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36	11-28
<small>макароны гр а, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2	2-66
<small>морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
850	Итого за Обед	кКал-1 005, Бел-30, Жир-34, Угл-118	123-18
<u>Полдник</u>			
50	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (№ рецептуры 7)	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21	30-52
50	Итого за Полдник	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21	30-52
<u>Ужин</u>			
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3	63-45
<small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28	7-90
<small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12	2-39
415	Итого за Ужин	кКал-556, Бел-20, Жир-25, Угл-58	76-74
<u>Ужин 2</u>			
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			318-59

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка _____

О.А. Мотовилова

