

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 12 лет и старше

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) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
425	Итого за Завтрак	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Угл-48, А-439, С-4, Е-2, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
Обед			
60	Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264) <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	24-54
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушица, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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, Е-1, 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
800	Итого за Обед	кКал-886, Бел-26, Жир-36, Угл-102, А-129, С-45, Е-8, Са-162, Mg-124, Fe-7	125-43
	Итого за день	кКал-1475, Бел-109, Жир-70, Угл-150, А-568, С-49, Е-10, Са-332, Mg-190, Fe-14	214-88

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	Итого за Завтрак	кКал-628, Бел-20, Жир-25, Угл-78, А-87, С-28, Е-4, Са-105, Mg-95, Fe-6	87-04
	Итого за день	кКал-628, Бел-20, Жир-25, Угл-78, А-87, С-28, Е-4, Са-105, Mg-95, Fe-6	87-04

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

Директор школы

О.А. Моговилова

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>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
425	Итого за Завтрак	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Угл-48, А-439, С-4, Е-2, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264) <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное ол, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	24-54
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны гр а, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное ол</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	Нагетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панарочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное ол, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	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, Е-1, 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
800	Итого за Обед	кКал-886, Бел-26, Жир-36, Угл-102, А-129, С-45, Е-8, Са-162, Mg-124, Fe-7	125-43
<u>Полдник</u>			
200	Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
200	Итого за Полдник	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
Итого за день		кКал-1 611, Бел-109, Жир-70, Угл-174, А-568, С-69, Е-11, Са-402, Mg-230, Fe-28	246-88

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка _____ О.А. Мотовилова