

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)
Завтрак			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в виде улова, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	25-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
580	Итого за Завтрак	кКал-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Mg-39, Fe-2	62-91
Обед			
60	Салат Картофельный с сельдью 60 (№ рецептуры 51) <small>картофель, сельдь м.с, лук репчатый, масло подсолнечное отп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-73, Бел-3, Жир-4, Угл-7, А-2, С-11, Е-1, Са-22, Mg-16, Fe-1	25-13
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо индейки-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное отп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245) <small>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное отп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
150	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, 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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в.с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, 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	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, козинак смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	Итого за Обед	кКал-778, Бел-17, Жир-17, Угл-112, А-47, С-40, Е-3, Са-164, Mg-123, Fe-6	127-57
	Итого за день	кКал-1668, Бел-104, Жир-31, Угл-254, А-85, С-45, Е-6, Са-351, Mg-162, Fe-8	190-48

КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245) <small>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное отп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
150	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, 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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в.с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, 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	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, козинак смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
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-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Са-84, Mg-71, Fe-3	71-36
	Итого за день	кКал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Са-84, Mg-71, Fe-3	71-36

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.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)
<u>Завтрак</u>			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инт улак, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	25-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
580	Итого за Завтрак	кКал-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Mg-39, Fe-2	62-91
<u>Обед</u>			
60	Салат Картофельный с сельдью 60 (№ рецептуры 51) <small>картофель, сельдь м.с. дук речной, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-73, Бел-3, Жир-4, Угл-7, А-2, С-11, Е-1, Са-22, Mg-16, Fe-1	25-13
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>овца, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо курицы-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислоты лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245) <small>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
150	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, 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	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, лук пшеничная в.с. обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, 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	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, колотая смесь</small>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	Итого за Обед	кКал-778, Бел-17, Жир-17, Угл-112, А-47, С-40, Е-3, Са-164, Mg-123, Fe-6	127-57
<u>Полдник</u>			
160	Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01) <small>мука пшеничная в.с. обогащенная, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инт улак, только сгущенное, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, дрожжи сухие</small>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-37
160	Итого за Полдник	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-37
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344) <small>мясо курицы-бройлеров 1 категории тушка, майонез, масло подсолнечное оп, перец черный молотый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-60, С-4, Е-2, Са-28, Mg-36, Fe-2	87-96
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	Итого за Ужин	кКал-797, Бел-38, Жир-34, Угл-78, А-91, С-4, Е-10, Са-74, Mg-70, Fe-6	109-07
<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		кКал-2748, Бел-153, Жир-74, Угл-372, А-194, С-50, Е-16, Са-526, Mg-244, Fe-14	371-40

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 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 сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый сметский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Кашиа пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, крупа пшеница шлифованная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	28-22
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный эн</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	20-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-653, Бел-19, Жир-15, Угл-100, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	66-00
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушки, соль водороданная 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	Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79) <small>грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водороданная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Е-1, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, 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 водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	Итого за Обед	кКал-922, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Са-202, Mg-106, Fe-6	115-51
	Итого за день	кКал-1575, Бел-50, Жир-42, Угл-226, А-152, С-53, Е-10, Са-602, Mg-202, Fe-10	181-51

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>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый сметский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	Кашиа пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, крупа пшеница шлифованная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-265, Бел-8, Жир-8, Угл-40, А-46, С-1, Са-131, Mg-52, Fe-1	26-22
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный эн</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	20-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-630, Бел-18, Жир-14, Угл-97, А-66, С-7, Са-388, Mg-91, Fe-3	64-00
	Итого за день	кКал-630, Бел-18, Жир-14, Угл-97, А-66, С-7, Са-388, Mg-91, Fe-3	64-00

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>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый голландский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Кашиа пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, крупа пшеница шлифованная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	28-22
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный эн</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	20-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-653, Бел-19, Жир-15, Угл-100, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	66-00
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196) <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль водороданная 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	Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79) <small>грубока цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, хлеб пшеничный, мука пшеничная в с обогащенная, соль водороданная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное эн</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Е-1, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, 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 водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	Итого за Обед	кКал-922, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Са-202, Mg-106, Fe-6	115-51
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	Итого за Полдник	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
250	Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188) <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное эн, томат-паста, соль водороданная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	Итого за Ужин	кКал-531, Бел-9, Жир-13, Угл-77, А-31, С-53, Е-4, Са-109, Mg-100, Fe-5	85-10
<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			327-24

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 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
Завтрак				
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43	
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, яйцо столовое</i>				
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91	
<i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд.упак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогаченное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>				
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49	
<i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд.упак, сахар-песок, кофейный напиток, обогаченный ин.</i>				
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00	
570	Итого за Завтрак	кКал-721, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Е-2, Са-361, Mg-85, Fe-2	73-83	
Обед				
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97	
<i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>				
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26	
<i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>				
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20	
<i>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогаченная, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>				
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84	
<i>крупа гречневая, масло сливочное обогаченное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>				
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81	
<i>сахар-песок, изюм</i>				
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00	
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39	
820	Итого за Обед	кКал-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	123-47	
		Итого за день	кКал-1 588, Бел-55, Жир-50, Угл-211, А-191, С-51, Е-8, Са-494, Mg-291, Fe-12	197-30

КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)	
Завтрак				
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43	
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, яйцо столовое</i>				
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07	
<i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд.упак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогаченное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>				
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49	
<i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд.упак, сахар-песок, кофейный напиток, обогаченный ин.</i>				
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00	
520	Итого за Завтрак	кКал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2	68-99	
		Итого за день	кКал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2	68-99

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.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)
<u>Завтрак</u>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</i>			
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91
<i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в инд упак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
<i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный от</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
570	Итого за Завтрак	кКал-721, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Е-2, Са-361, Mg-85, Fe-2	73-83
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176)	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
<i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное от, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
<i>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное от, томат-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
<i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
<i>сахар-песок, изюм</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	Итого за Обед	кКал-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	123-47
<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			229-30
кКал-1724, Бел-55, Жир-50, Угл-235, А-191, С-71, Е-9, Са-564, Mg-331, Fe-26			

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 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) <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
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макаронны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Е-12, Са-178, Mg-20, Fe-1	39-71
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
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
520	Итого за Завтрак	кКал-670, Бел-17, Жир-21, Угл-100, А-106, Е-12, Са-208, Mg-46, Fe-4	61-55
<u>Обед</u>			
60	Салат Зеленый с огурцами (№ рецептуры 53) <i>салата пекинская, огурцы, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-22, Е-1, Са-25, Mg-9	21-92
250	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	21-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <i>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <i>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	Итого за Обед	кКал-852, Бел-29, Жир-34, Угл-112, А-117, С-35, Е-3, Са-154, Mg-117, Fe-6	116-58
	Итого за день	кКал-1522, Бел-46, Жир-55, Угл-212, А-223, С-35, Е-15, Са-362, Mg-163, Fe-10	178-13

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>			
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
230	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макаронны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-350, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	38-85
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	Итого за Завтрак	кКал-620, Бел-79, Жир-20, Угл-94, А-102, С-3, Е-11, Са-195, Mg-45, Fe-4	63-96
	Итого за день	кКал-620, Бел-79, Жир-20, Угл-94, А-102, С-3, Е-11, Са-195, Mg-45, Fe-4	63-96

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)
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
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <i>макаронны гр.а, сыр п-твёрдый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Е-12, Са-178, Mg-20, Fe-1	39-71
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон, 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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-673, Бел-80, Жир-21, Угл-100, А-106, С-3, Е-12, Са-210, Mg-47, Fe-4	65-43
Обед			
60	Салат Зеленый с огурцами (№ рецептуры 53) <i>салата пекинская, огурцы, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-22, Е-1, Са-25, Mg-9	21-92
250	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	21-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в тин упаковке, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151) <i>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	Итого за Обед	кКал-852, Бел-29, Жир-34, Угл-112, А-117, С-35, Е-3, Са-154, Mg-117, Fe-6	116-58
Полдник			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
100	Итого за Полдник	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
Ужин			
100	Гуляши из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в тин упаковке, 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 лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон, 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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	Итого за Ужин 1	кКал-584, Бел-84, Жир-22, Угл-67, А-64, С-30, Са-84, Mg-78, Fe-6	101-55
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			352-44
			кКал-2856, Бел-217, Жир-91, Угл-407, А-287, С-68, Е-15, Са-448, Mg-242, Fe-16

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

А.Н. Моговилова

О.А. Моговилова

КОГОВУ 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	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый остский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каши молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, какао-напиток обезжиренный дп</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-680, Бел-18, Жир-18, Угл-101, А-92, С-8, Са-429, Mg-89, Fe-3	68-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13	16-23
200	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-5, С-9, Е-1, Са-26, Mg-18, Fe-1	23-06
80	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <i>рублик цыплят-бройлеров I категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Е-1, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	Каши гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная в с обжаренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
780	Итого за Обед	кКал-907, Бел-24, Жир-33, Угл-122, А-62, С-27, Е-8, Са-166, Mg-217, Fe-9	125-86
	Итого за день	кКал-1587, Бел-42, Жир-51, Угл-223, А-154, С-35, Е-8, Са-595, Mg-306, Fe-12	194-39

КОГОВУ 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>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
60	Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13	16-23
80	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <i>рублик цыплят-бройлеров I категории замороженное, свинина, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Е-1, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	Каши гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная в с обжаренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
580	Итого за Завтрак	кКал-832, Бел-22, Жир-30, Угл-112, А-57, С-18, Е-7, Са-140, Mg-199, Fe-8	102-80
	Итого за день	кКал-832, Бел-22, Жир-30, Угл-112, А-57, С-18, Е-7, Са-140, Mg-199, Fe-8	102-80

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

Директор КОГОВУ 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твёрдый оветский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа пшеница испариванное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный от</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-680, Бел-18, Жир-18, Угл-101, А-92, С-8, Са-429, Mg-89, Fe-3	68-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Стенной" (№ рецептуры 243) <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13	16-23
200	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <i>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-5, С-9, Е-1, Са-26, Mg-18, Fe-1	23-06
80	Котлета Мясная (№ рецептуры 235) <i>судак цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар-песок, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Е-1, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная в с обезжиренная, сметана, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
780	Итого за Обед	кКал-907, Бел-24, Жир-33, Угл-122, А-62, С-27, Е-8, Са-166, Mg-217, Fe-	125-86
<u>Полдник</u>			
50	Витушка с маком (№ рецептуры 171)		15-32
50	Итого за Полдник		15-32
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344) <i>мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, майонез, масло подсолнечное от, перец черный молотый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-60, С-4, Е-2, Са-28, Mg-36, Fe-2	87-96
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронны суа, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон, 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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	Итого за Ужин	кКал-800, Бел-101, Жир-34, Угл-78, А-91, С-7, Е-10, Са-76, Mg-71, Fe-6	112-95
<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		кКал-2 617, Бел-151, Жир-91, Угл-337, А-245, С-42, Е-18, Са-671, Mg-377, Fe-18	365-14

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

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