

**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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	19-19
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
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
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дл</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	<b>53-53</b>
<u>Обед</u>			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	19-82
<small>морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
<small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дл, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>			
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
<small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дл, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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	<b>Итого за Обед</b>	кКал-848, Бел-27, Жир-28, Угл-95, А-47, С-27, Е-4, Са-117, Mg-117, Fe-7	<b>123-43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>176-96</b>
			кКал-1425, Бел-45, Жир-42, Угл-170, А-194, С-40, Е-8, Са-385, Mg-173, Fe-9

**Пижаанская СОШ (КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 7-11лет )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	19-19
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
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
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дл</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	<b>53-53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53-53</b>
			кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2

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>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	19-19
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
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
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный от</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	53-53
<u>Обед</u>			
60	Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	19-82
<small>маринад, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
<small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>			
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
<small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное от, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
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	<b>Итого за Обед</b>	кКал-848, Бел-27, Жир-28, Угл-95, А-47, С-27, Е-4, Са-117, Mg-117, Fe-7	123-43
<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	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
80	Шницель натуральный рубленый (№ рецептуры 290)	кКал-82, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Е-2, Са-77, Mg-41, Fe-1	74-50
<small>свинина, сахар папировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
<small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
<small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>			
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
490	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-491, Бел-10, Жир-12, Угл-78, А-75, С-40, Е-2, Са-151, Mg-99, Fe-4	120-84
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	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>			358-43
<small>кКал-2309, Бел-73, Жир-66, Угл-317, А-269, С-108, Е-10, Са-544, Mg-272, Fe-14</small>			

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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый остекший</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	28-57
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-545, Бел-78, Жир-12, Угл-85, А-51, С-4, Е-1, Са-301, Mg-71, Fe-4	53-89
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой (№ рецептуры 376)</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, масло подсолнечное ол, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10, С-18, Е-2, Са-24, Mg-16, Fe-1	19-44
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <i>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлера 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное ол, сметана 15%, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156)</b> <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное ол, томат-паста, мука пшеничная в с обогащенной, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водированная 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	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <i>сахар-песок, компотная смесь</i>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-833, Бел-30, Жир-31, Угл-101, А-41, С-39, Е-13, Са-119, Mg-91, Fe-7	125-35
	<b>Итого за день</b>	кКал-1378, Бел-108, Жир-43, Угл-186, А-92, С-43, Е-14, Са-420, Mg-162, Fe-11	179-24

**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>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый остекший</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	26-68
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-523, Бел-77, Жир-11, Угл-82, А-47, С-4, Е-1, Са-287, Mg-68, Fe-4	52-00
	<b>Итого за день</b>	кКал-523, Бел-77, Жир-11, Угл-82, А-47, С-4, Е-1, Са-287, Mg-68, Fe-4	52-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.П. 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый остский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шт утук, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	28-57
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-545, Бел-78, Жир-12, Угл-85, А-51, С-4, Е-1, Са-301, Mg-71, Fe-4	53-89
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой (№ рецептуры 376)</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-86, Бел-2, Жир-4, Угл-10, С-18, Е-2, Са-24, Mg-16, Fe-1	19-44
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <i>картофель, капуста белокачанная, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, чеснок, горошек, масло подсолнечное оп, сметана 15%, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Угл-11, А-11, С-21, Е-3, Са-46, Mg-27, Fe-1	27-19
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156)</b> <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в с обогащенная, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макарони гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водированная 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	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <i>сахар-песок, компотная смесь</i>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-833, Бел-30, Жир-31, Угл-101, А-41, С-39, Е-13, Са-119, Mg-91, Fe-7	125-35
<b>Полдник</b>			
160	<b>Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01)</b> <i>мука пшеничная в с обогащенная, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шт утук, молоко сгущенное, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия, орехи сушеные</i>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-37
160	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-37
<b>Ужин</b>			
130	<b>Зразы школьные 100/30 (№ рецептуры 320)</b> <i>грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо стелозовое, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, соль водированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-273, Бел-14, Жир-17, Угл-15, А-20, С-4, Е-3, Са-29, Mg-25, Fe-2	49-87
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
540	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-709, Бел-26, Жир-23, Угл-92, А-52, С-4, Е-4, Са-77, Mg-176, Fe-9	79-54
<b>Ужин 2</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-2370, Бел-145, Жир-75, Угл-318, А-162, С-48, Е-18, Са-598, Mg-350, Fe-20	330-63

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

А.Н. Мотовилова

О.А. Мотовилова



## 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <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
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шпо упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-599, Бел-83, Жир-34, Угл-47, А-439, С-4, Е-1, Са-158, Mg-48, Fe-6	89-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <small>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	24-54
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <small>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <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>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шпо упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-896, Бел-26, Жир-36, Угл-101, А-129, С-45, Е-7, Са-150, Mg-106, Fe-6	125-43
	<b>Итого за день</b>	кКал-1495, Бел-109, Жир-70, Угл-148, А-568, С-49, Е-8, Са-308, Mg-154, Fe-12	214-88

## 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)
<b>Завтрак</b>			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <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>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шпо упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
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 ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-638, Бел-20, Жир-25, Угл-77, А-87, С-28, Е-3, Са-93, Mg-77, Fe-5	87-04
	<b>Итого за день</b>	кКал-638, Бел-20, Жир-25, Угл-77, А-87, С-28, Е-3, Са-93, Mg-77, Fe-5	87-04

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. Пижанка интернат**

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 обогащенное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <small>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шп.упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-599, Бел-83, Жир-34, Угл-47, А-439, С-4, Е-1, Са-158, Mg-48, Fe-6	89-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <small>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масла подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	24-54
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <small>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>грудуха цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шп.упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
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-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-896, Бел-26, Жир-36, Угл-101, А-129, С-45, Е-7, Са-150, Mg-106, Fe-6	125-43
	<b>Итого за день</b>	кКал-1495, Бел-109, Жир-70, Угл-148, А-568, С-49, Е-8, Са-308, Mg-154, Fe-12	214-88

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

О.А. Мотовилова