

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	Энергия (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b>	кал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Св-107, Mg-14, Fe-1	14-00
сухой пшеничный, сыр полусырый обезжиренный			
250	<b>Каша пшененная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b>	кал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-80, С-1, Св-143, Mg-57, Fe-2	27-22
пшеничная крупа, молоко ультрапастеризованное обезжиренное и обогащенное витаминами, масло сливочное, яйца куриные обработанные, соль подсоленная с повышенным содержанием йода			
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b>	кал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Св-143, Mg-15	21-78
яичное масло, молоко ультрапастеризованное обезжиренное и обогащенное витаминами, какао-порошок, сахар-рафинированный, обезжиренное сливочное масло			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кал-83, Бел-2, Угл-14, Св-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кал-653, Бел-19, Жир-16, Угл-106, А-70, С-7, Св-400, Mg-96, Fe-4	66-00
<b>Обед</b>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кал-21, Бел-1, Угл-3, С-12, Е-1, Св-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b>	кал-20, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-42, С-19, Св-95, Mg-35, Fe-1	34-20
картофель, яичный желток, сливочное масло обработанное в плавучем, яичный пюре из картофеля, соль подсоленная с повышенным содержанием йода, картофельные листья			
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b>	кал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Е-1, Св-50, Mg-21, Fe-1	43-65
мясо цыпленка бройлерного, яичный желток, сливочное масло обработанное в плавучем, яичный пюре из картофеля, соль подсоленная с повышенным содержанием йода, яичные желтки			
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	кал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-16, А-10, Е-8, Св-18, Mg-9, Fe-1	11-28
макароны овсяные, соль отварная обработанная, соль подсоленная с повышенным содержанием йода			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Св-3, Mg-2	2-66
томаты, лук нарезанный с обертыванием, чеснок-лук, масло сливочное обработанное, яичный желток, соль подсоленная с повышенным содержанием йода			
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b>	кал-104, Угл-26, С-2, Св-11, Mg-3	7-44
яблочный, яблоко, яблочный сок			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кал-83, Бел-2, Угл-14, Св-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кал-61, Бел-2, Угл-12, Св-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кал-922, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Св-202, Mg-106, Fe-6	115-51
сухой пшеничный, сухое ржаное тесто, соль подсоленная с повышенным содержанием йода			
<b>Итого за день</b>			
560		кал-1575, Бел-50, Жир-43, Угл-226, А-152, С-53, Е-10, Св-602, Mg-202, Fe-30	181-51

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Энергия (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b>	кал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Св-107, Mg-14, Fe-1	14-00
сухой пшеничный, сыр полусырый обезжиренный			
230	<b>Каша пшененная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b>	кал-205, Бел-9, Жир-9, Угл-40, А-86, С-1, Св-151, Mg-52, Fe-1	25-20
пшеничная крупа, молоко ультрапастеризованное обезжиренное, яичный желток, сливочное масло обработанное в плавучем, соль подсоленная с повышенным содержанием йода			
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b>	кал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Св-143, Mg-15	21-78
яичное масло, молоко ультрапастеризованное обезжиренное, яичный пюре из картофеля, соль подсоленная с повышенным содержанием йода			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кал-83, Бел-2, Угл-14, Св-7, Mg-10, Fe-1	3-00
560	<b>Итого за Завтрак</b>	кал-630, Бел-18, Жир-15, Угл-97, А-66, С-7, Св-388, Mg-91, Fe-3	63-98
<b>Итого за день</b>			
560		кал-630, Бел-18, Жир-15, Угл-97, А-66, С-7, Св-388, Mg-91, Fe-3	63-98

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  А.Н. МотовиловаДиректор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка  О.А. Мотовилова

# КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

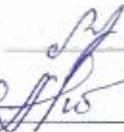
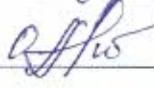
Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b>	кКал-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
хлеб пшеничный, сыр твердый белковый			
250	<b>Каша пшенная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b>	кКал-289, Бел-9, Жир-9, Угл-13, А-59, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	27-22
каша пшеничная из отборного обогащенной крахмалом и клейковиной муки, курага измельченная, масло сливочное обессолененное, соль подсолнечное с антиоксидантами кашевыми			
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	21-78
молоко пастеризованное обогащенное и кислом, какао-порошок, какао-пудра обогащенная витаминами			
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-652, Бел-19, Жир-16, Угл-100, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	66-00
<u><b>Обед</b></u>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Св-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b>	кКал-200, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-42, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
картофель, масло сливочное обессолененное и кислом, мясо цыпленка-бройлера. Грибной суп картофель, соль подсолнечное с антиоксидантами кашевыми, зелень петрушка и с обогащенным кислом соком обогащенным			
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b>	кКал-220, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Е-1, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
мясной фарш цыпленка-бройлера, яичные желтки, яичный белок, яичные яйца, зелень петрушки и с обогащенным кислом соком обогащенным			
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
макароны круглые, мясо свиное обессолененное, соль подсолнечное с антиоксидантами кашевыми			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Св-3, Mg-2	2-66
зира, лук пасленковый с обогащенным зеленым-петрушкой, мясо свинины обессолененное, соль подсолнечное, соль антиоксидантами кашевыми			
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
сахар-рафинад, вода, мякоть ягод			
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-922, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Са-202, Mg-106, Fe-6	115-51
<u><b>Полдник</b></u>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Св-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Св-8, Fe-1	18-15
<u><b>Ужин</b></u>			
250	<b>Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b>	кКал-320, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
картофель, капуста, мясо речного, мясо свинины обессолененное, соль подсолнечное с антиоксидантами кашевыми			
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
чай черный, чай-чайней			
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
510	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-511, Бел-9, Жир-13, Угл-77, А-31, С-53, Е-4, Са-109, Mg-100, Fe-5	85-10
<u><b>Ужин 2</b></u>			
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
<u><b>Итого за день</b></u>			
кКал-2499, Бел-77, Жир-68, Угл-272, А-483, С-134, Е-14, Са-719, Mg-302, Fe-16			
<b>Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами</b>			
<b>А.Н. Мотовилова</b>			
<b>Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка</b>			
<b>О.А. Мотовилова</b>			

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Й-3, Си-163, Мг-22	25-19
(пюре из картофеля, обжаренное в тесте из яиц, каша из риса, яичный супчик с овощами, суп из курицы с овощами, суп из курицы с овощами, суп из курицы с овощами)			
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Си-17, Мг-7, Fe-1	8-32
(чайный чайник, лимон, чай черный)			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Мг-10, Fe-1	3-00
(хлебопечка, хлеб пшеничный)			
580	<b>Итого за Завтрак</b>		62-91
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Салат Картофельный с сельдью 60 (№ рецептуры 51)</b>	кКал-73, Бел-3, Жир-6, Угл-7, А-2, С-11, Е-1, Си-22, Мг-16, Fe-1	25-13
(картофель, сельдь, яйца, репчатый лук, соль, масла (растительное), салат из свежих овощей, салат из свежих овощей)			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Си-51, Мг-26, Fe-1	28-08
(яблоко, мясо бескостное, картофель, мясо цыпленка, яичный желток, кусочки картофеля, сметана 17%, мясо птицы, мясо бескостное 5%, соль, томатный соус, яичный желток, сметана, яичный желток)			
80	<b>Котлета Особая и (№ рецептуры 245)</b>	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Си-52, Мг-30, Fe-1	41-50
(мясной фарш, яйца, яичный желток, сметана, яичный желток, яичный желток, соль, яичный желток, салат из свежих овощей, салат из свежих овощей)			
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b>	кКал-206, Бел-4, Жир-6, Угл-39, А-24, Си-13, Мг-28, Fe-1	18-42
(рисовая крупа, мясо цыпленка обжаренное, соль, яичный желток, салат из свежих овощей, салат из свежих овощей)			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Си-3, Мг-2	2-66
(томат, лук, перец, соль, яичный желток, сметана, яичный желток, соль, яичный желток, салат из свежих овощей, салат из свежих овощей)			
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b>	кКал-60, Угл-15, Си-10, Мг-2	6-39
(сухофрукты, яблоко)			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Мг-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Си-6, Мг-9, Fe-1	2-39
(хлебопечка, хлеб пшеничный)			
830	<b>Итого за Обед</b>		127-57
————— <b>Итого за день:</b>			
		кКал-778, Бел-17, Жир-17, Угл-112, А-47, С-40, Е-2, Си-164, Мг-123, Fe-6	190-48
		кКал-1608, Бел-104, Жир-31, Угл-254, А-85, С-45, Е-6, Си-251, Мг-162, Fe-8	

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
80	<b>Котлета Особая и (№ рецептуры 245)</b>	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Си-52, Мг-30, Fe-1	41-50
(мясной фарш, яйца, яичный желток, сметана, яичный желток, яичный желток, соль, яичный желток, салат из свежих овощей)			
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b>	кКал-206, Бел-4, Жир-6, Угл-39, А-24, Си-13, Мг-28, Fe-1	18-42
(рисовая крупа, мясо цыпленка обжаренное, соль, яичный желток, салат из свежих овощей, салат из свежих овощей)			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Си-3, Мг-2	2-66
(томат, лук, перец, соль, яичный желток, сметана, яичный желток, соль, яичный желток, салат из свежих овощей, салат из свежих овощей)			
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b>	кКал-60, Угл-15, Си-10, Мг-2	6-39
(сухофрукты, яблоко)			
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Си-6, Мг-9, Fe-1	2-39
————— <b>Итого за Завтрак</b>			
		кКал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Си-84, Мг-71, Fe-5	71-36
<b>Итого за день:</b>			
		кКал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Си-84, Мг-71, Fe-5	71-36

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  А.Н. МотовиловаДиректор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка  О.А. Мотовилова

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Нижнеканка интернат**

Выхода (г)	Наименование блюда	Энерг. цен. (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питанием (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	5Кал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b>	5Кал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-5, Са-163, Мг-22	25-19
Изделия из мяса и мясных изделий (обжаренное в подсолнечнике, мясорубленое грудка, мясо стручковые обжаренные), сыроподобные, сливочно-сырные с консервированными ингредиентами			
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b>	5Кал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Мг-7, Фе-1	8-32
Соусы-пюес, пюесы, соусы-чай черный			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	5Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Фе-1	3-00
580	<b>Итого за Завтрак</b>	5Кал-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Мг-39, Фе-2	62-91
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат Картофельный с сельдью 60 (№ рецептуры 51)</b>	5Кал-73, Бел-3, Жир-4, Угл-7, А-2, С-11, Е-1, Са-22, Мг-16, Фе-1	25-13
картофель, сельдь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль подсолнечная с консервированными ингредиентами			
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b>	5Кал-213, Бел-1, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Мг-26, Фе-1	28-08
сметана, лук репчатый, мясо подсолнечное, соль подсолнечная с консервированными ингредиентами			
80	<b>Котлета Особая и (№ рецептуры 245)</b>	5Кал-48, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-57, Мг-30, Фе-1	41-50
мясина, лук репчатый, яйца, хлеб пшеничный, супы томатные, масло подсолнечное с консервированными ингредиентами			
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b>	5Кал-206, Бел-1, Жир-1, Угл-39, А-24, Са-13, Мг-28, Фе-1	18-42
рис длиннозерновой, масло стручковые обжаренные, соль подсолнечная с консервированными ингредиентами			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	5Кал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Мг-2	2-66
томаты, лук красный с обжаренными, огурцы-зелень, масло сливочное обжаренное, соль подсолнечная с консервированными ингредиентами			
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b>	5Кал-60, Угл-15, Са-10, Мг-2	6-39
сахар-песок, фрукты сушеные			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	5Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Фе-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	5Кал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Фе-1	2-39
830	<b>Итого за Обед</b>	5Кал-778, Бел-17, Жир-17, Угл-112, А-47, С-40, Е-3, Са-164, Мг-123, Фе-6	127-57
<b>Полдник</b>			
160	<b>Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01)</b>	5Кал-53, Бел-1, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Мг-12	29-81
яйца пасхальные с обжариванием, сгущенное молоко ультрапастеризованное обогащенное с кальцием, сметана сгущенная, соль подсоленное сея, сахар-песок, дрожжи для выпечки, сода			
160	<b>Итого за Полдник</b>	5Кал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Мг-12	29-81
<b>Ужин</b>			
100	<b>Куры отварные (2 варианта) (№ рецептуры 344)</b>	5Кал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-69, С-4, Е-2, Са-28, Мг-36, Фе-2	87-96
мясопродукты бульонные с кашеворождением, картофель, мясо отварное куриное, курица отварная куриные, курица отварная куриные с консервированием отвариванием			
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	5Кал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Мг-9, Фе-1	11-28
мясопродукты, мясо сладкое обжаренное, соль подариваемая с консервированной суперфреш			
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	5Кал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Мг-6, Фе-1	4-44
сахар медик, чай черный			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	5Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Фе-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	5Кал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Фе-1	2-39
510	<b>Итого за Ужин</b>	5Кал-797, Бел-38, Жир-34, Угл-78, А-91, С-4, Е-10, Са-74, Мг-70, Фе-6	109-07
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	5Кал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-26	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	5Кал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-26	42-48
250	<b>Итого за день</b>	5Кал-2 748, Бел-153, Жир-74, Угл-372, А-198, С-59, Е-16, Са-526, Мг-241, Фе-14	371-84
Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами			
А.Н. Мотовилова			
О.А. Мотовилова			
Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Нижнеканка			

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b>	кКкал-159, Бел-10, Жир-10, Угл-14, А-43, Са-108, Мг-16	<b>31-43</b>
Ингредиенты: молоко сгущенное, крахмал, сахар-рафинированный, сливки 15% жирности обсахаренные, яйца свежие 900г/шт, яичный желток 1 шт.			
250	<b>Каша яичневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b>	кКкал-271, Бел-8, Жир-8, Угл-12, А-56, С-1, Е-1, Са-176, Мг-40, Fe-1	<b>22-91</b>
Ингредиенты: яичные желтки обсахаренные сливки 15% жирности обсахаренные, крупы овсяные, сливочное масло с высоким содержанием жирных кислот			
200	<b>Кофеинный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b>	кКкал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Мг-9	<b>13-49</b>
Ингредиенты: молоко сгущенное обсахаренное в пюре, сахар-рафинированный, кофейный напиток с обсахаренным кофе			
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКкал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Мг-20, Fe-1	<b>6-00</b>
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКкал-721, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Е-2, Са-361, Мг-85, Fe-2	<b>73-83</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b>	кКкал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Мг-13, Fe-1	<b>17-97</b>
Ингредиенты: картофель, лук репчатый, зеленый горошек с пюре, сливки 15% жирности обсахаренные с добавлением соли			
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b>	кКкал-136, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-11, Е-2, Са-58, Мг-26, Fe-1	<b>28-26</b>
Ингредиенты: белокочанная капуста, картофель, зеленый горошек 7 калибра, лук репчатый 15%, сметана 15% жирности обсахаренная с добавлением соли			
100	<b>Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b>	кКкал-148, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Мг-16, Fe-2	<b>45-20</b>
Ингредиенты: говядина говядина, картофель, лук репчатый, лук зеленый, специи, томатный соус обсахаренный, соль, сливочное масло с высоким содержанием жирных кислот			
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b>	кКкал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Мг-126, Fe-4	<b>19-84</b>
Ингредиенты: ячмень, зерна гречневые обсахаренные, сливочное масло с высоким содержанием жирных кислот			
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b>	кКкал-114, Угл-22, Са-18, Мг-6	<b>8-81</b>
Ингредиенты: изюм			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКкал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	<b>3-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКкал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Fe-1	<b>2-39</b>
820	<b>Итого за Обед</b>	кКкал-867, Бел-39, Жир-32, Угл-101, А-48, С-39, Е-6, Са-133, Мг-206, Fe-10	<b>125-47</b>
Итого за день			
кКкал-1 588, Бел-55, Жир-50, Угл-211, А-191, С-51, Е-8, Са-494, Мг-291, Fe-12			
05.04.2023			

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b>	кКкал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Мг-16	<b>31-43</b>
Ингредиенты: молоко сгущенное, крахмал, сливки 15% жирности обсахаренные, яйца свежие 900г/шт, яичный желток 1 шт.			
230	<b>Каша яичневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b>	кКкал-252, Бел-8, Жир-8, Угл-12, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Мг-37, Fe-1	<b>21-07</b>
Ингредиенты: яичные желтки обсахаренные сливки 15% жирности обсахаренные, крупы овсяные, сливочное масло с высоким содержанием жирных кислот			
200	<b>Кофеинный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b>	кКкал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Мг-9	<b>13-49</b>
Ингредиенты: молоко сгущенное обсахаренное в пюре, сахар-рафинированный, кофейный напиток с обсахаренным кофе			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКкал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	<b>3-00</b>
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКкал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Мг-72, Fe-2	<b>68-99</b>
Итого за день			
кКкал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Мг-72, Fe-2			
05.04.2023			

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)	Название блюда	Энергия (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Мг-16	31-43
Ингредиенты: творог старативный, сгущенное молоко, сливки сметановые, сливки 15%, яйца свежие обработанные, мука сывороточная.			
250	<b>Каша яичная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Мг-40, Fe-1	22-91
Ингредиенты: молочная обработанная каша яичная, масло сливочное, сливки сметановые сливочномасляные.			
200	<b>Кофейный паниток с молоком (№ рецептуры 164)</b>	кКал-122, Бел-5, Жир-7, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Мг-9	13-49
Ингредиенты: молочная обработанная панитка кофейная, масло сливочное, молоко.			
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Мг-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, Мг-85, Fe-2	73-83
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Мг-11, Fe-1	17-97
Ингредиенты: луковицы, яйцо перепелиное, яйцо индюшачье, сметана сливочная с кисломолочными добавками.			
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b>	кКал-116, Бел-5, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Мг-26, Fe-1	28-26
Ингредиенты: капуста белокочанная, картофель зеленый крахмалистый, томаты, сливки 15%, мясо куриное грудка, соус подсолнечное 10, соус сметановый с кисломолочными добавками.			
100	<b>Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Мг-16, Fe-2	45-20
Ингредиенты: мясо грудки курицы брашнированной, мясо рулонной, мясо куриной шеи, мясо курицы курицы, соус подсолнечный 10, соус сметановый с кисломолочными добавками пастуха.			
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-51, Е-1, Са-20, Мг-126, Fe-1	19-84
Ингредиенты: мясо спасаное обработанное, соус подсолнечный с кисломолочными добавками и кукурузой.			
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b>	кКал-111, Сах-72, Са-18, Мг-6	8-81
Ингредиенты: ягоды.			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-9, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-38, С-39, Е-6, Са-135, Мг-206, Fe-10	2-39
820	Итого за Обед	кКал-807, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-38, С-39, Е-6, Са-135, Мг-206, Fe-10	125-47
<u><b>Полдник</b></u>			
50	<b>Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Мг-5	18-68
50	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Мг-5	18-68
<u><b>Ужин</b></u>			
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Мг-18, Fe-1	45-03
Ингредиенты: курица филе-брюшко, Гриль-тарелка запеченная, супра паштет куриный фаршированный, яйца перепелиные с солевидом, мясо куриное грудка, соус подсолнечный обработанный, соус томатный.			
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Мг-9, Fe-1	11-28
Ингредиенты: яйца сваренные обработанные, соус подсолнечный с кисломолочными добавками пастуха.			
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Е-3, Мг-2	2-66
Ингредиенты: соус томатный в с обработкой, яйца-паста, соус спасаное обработанное, соус томатный, соус красный, соус подсолнечный с кисломолочными добавками пастуха.			
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Мг-6, Fe-1	4-44
Ингредиенты: чай черный.			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-38, С-39, Е-6, Са-135, Мг-206, Fe-10	2-39
520	Итого за Ужин	кКал-676, Бел-23, Жир-22, Угл-92, А-60, С-2, Е-11, Са-68, Мг-54, Fe-5	68-80
<u><b>Ужин 2</b></u>			
250	<b>Йогурт славянский ягурт. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-248, Бел-90, Жир-82, Угл-365, А-251, С-55, Е-20, Са-56, Мг-850, Fe-3	42-48
Итого за день			
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. Пижанка 12 лет и старше**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мс)	Стоимость питания (руб)	
<u><b>Завтрак</b></u>				
50	<b>Булочка Ласка (№ рецептуры 247)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Си-6, Мп-5	14-85	
250	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)</b>	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Е-1, Си-159, Мп-68, Fe-2	23-37	
		молоко ультрапастеризованное обезжиренное кипяченое, крупы овсяные (геркулес), масло сливочное обезжиренное, соль, добавленные специи и ароматические вещества		
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Си-15, Mg-6, Fe-1	4-44	
		сахар песок, чай черный		
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Мп-10, Fe-1	3-00	
530		Итого за Завтрак	кКал-574, Бел-14, Жир-15, Угл-92, А-54, С-3, Е-2, Си-187, Мп-89, Fe-4	45-66
<u><b>Обед</b></u>				
60	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b>	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Си-15, Mg-11	12-86	
		картофель, овощи, соусы кисло-сладковатые, яйцо куриное, лук репчатый, зелень листовая свежая		
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)</b>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Си-59, Mg-29, Fe-1	30-28	
		картофель, консервы рыбные, супчино кисло-сладковатое, супчино кисло-сладковатое яичко куриное с добавлением сметаны, масло подсолнечное		
100	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b>	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Си-24, Мп-22, Fe-2	56-29	
		мясо курицы филе, соус кисло-сладковатый, сыр парmesan с добавлением сметаны		
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Си-18, Mg-9, Fe-1	11-28	
		макароны отварные, масло сливочное обезжиренное, соль подсолнечная с добавлением сметаны		
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Си-5, Mg-2	2-66	
		яблочный соус, соус томатный с обжаренным луком, томатные помидоры обжаренные, соль подсолнечная, соль морская		
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Си-15, Mg-6, Fe-1	4-44	
		сахар песок, чай черный		
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Мп-10, Fe-1	3-00	
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Си-6, Мп-9, Fe-1	2-39	
850		Итого за Обед	кКал-1015, Бел-30, Жир-34, Угл-117, А-81, С-14, Е-14, Си-17, Mg-98, Fe-7	123-20
		Итого за день	кКал-1589, Бел-44, Жир-49, Угл-209, А-135, С-31, Е-16, Си-34, Mg-187, Fe-11	168-86

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мс)	Стоимость питания (руб)	
<u><b>Завтрак</b></u>				
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	кКал-61, Угл-15, А-1, Си-15, Mg-6, Fe-1	4-44	
		сахар песок, чай черный		
60	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b>	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Си-15, Mg-11	12-86	
		картофель, овощи, соус кисло-сладковатый, яйцо куриное, лук репчатый, зелень листовая свежая		
90	<b>Кура отварная (№ рецептуры 117)</b>	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Си-29, Mg-21, Fe-1	50-43	
		курица цыпленок-бройлер Грандюр кисло-сладковатое, яичко куриное, соль подсолнечная с добавлением сметаны		
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Си-18, Mg-9, Fe-1	11-28	
		макароны отварные, соль подсолнечная с добавлением сметаны		
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Си-6, Мп-9, Fe-1	2-39	
530		Итого за Завтрак	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-48, А-53, С-11, Е-11, Си-83, Mg-56, Fe-4	81-40
		Итого за день	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-48, А-53, С-11, Е-11, Си-83, Mg-56, Fe-4	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**

Вес (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
50	<b>Булочка Ласка (№ рецептуры 247)</b>	сКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Мг-5	14-85
250	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)</b>	сКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Е-1, Са-19, Мг-8, Fe-2	23-37
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	сКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Мг-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	сКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	3-00
530	Итого за Завтрак	сКал-874, Бел-14, Жир-15, Угл-92, А-54, С-3, Е-2, Са-187, Мг-89, Fe-4	45-66
<u><b>Обед</b></u>			
60	<b>Винегрет овощной (№ рецептуры 135)</b>	сКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Мг-11	12-86
250	<b>Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)</b>	сКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Мг-29, Fe-1	30-28
100	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b>	сКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Мг-21, Fe-2	56-29
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b>	сКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-16, А-39, Е-8, Са-18, Мг-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b>	сКал-17, Жир-1, Угл-2, А-1, С-1, Са-3, Мг-2	2-66
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b>	сКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Мг-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	сКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	сКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Fe-1	2-39
850	Итого за Обед	сКал-1 015, Бел-30, Жир-34, Угл-117, А-81, С-28, Е-14, Са-147, Мг-98, Fe-7	123-20
<u><b>Полдник</b></u>			
50	<b>Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (№ рецептуры 7)</b>	сКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Мг-2	30-52
50	Итого за Полдник	сКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Мг-2	30-52
<u><b>Ужин</b></u>			
80	<b>Шницель натуральный рубленый (№ рецептуры 290)</b>	сКал-87, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Е-2, Са-7, Мг-41, Fe-1	74-50
150	<b>Картофель отварной (№ рецептуры 154)</b>	сКал-178, Бел-3, Жир-7, Угл-25, А-49, С-30, Са-19, Мг-48, Fe-1	27-23
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b>	сКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Мг-5, Fe-1	7-87
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	сКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	сКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Fe-1	2-39
490	Итого за Ужин	сКал-519, Бел-10, Жир-10, Угл-89, А-61, С-47, Е-2, Са-124, Мг-108, Fe-5	114-99
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	сКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	сКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<u><b>Итого за день</b></u>			
114-99 + 42-48 + 42-48 = 356-85			
Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами			
Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка			
А.П. Мотовилова			
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), микрозлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Си-7, Mg-10, Fe-1	15-76
батон из ржаной из пшеничной муки 1 сортов, масло сливочное обогащенное			
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-2, Си-170, Mg-51, Fe-1	38-62
рисовая крупа из зерна обогащенное крахмалом и маслом, масло сливочное обогащенное, соль подсолнечник с пивоварением соли соли соли			
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Си-17, Mg-7, Fe-1	8-32
сахар-кокос, лимон, чай черный			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, А-56, С-5, Е-1, Си-201, Mg-78, Fe-4	65-70
<u><b>Обед</b></u>			
30	<b>Капуста морская (гарнирована) (№ рецептуры 98)</b>		11-88
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Си-48, Mg-18, Fe-1	13-85
картофель, макароны из яиц, масло сливочное-брюзга 1 категории творог из козьего молока с повышенным содержанием витамина, макароны, суп картофельный, паста			
80	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, А-6, С-2, Е-2, Си-32, Mg-38, Fe-1	48-18
рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное быт, суп картофельный с овощами с повышенным содержанием витамина			
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Си-46, Mg-34, Fe-1	32-18
картофель, макароны из яиц, масло сливочное обогащенное в виде пюре, соль подсолнечник с повышенным содержанием витамина			
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b>	кКал-115, Угл-28, С-4, Си-15, Mg-5, Fe-1	7-87
сахар-кокос, яблоки, кисло-сладкий			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Си-6, Mg-9, Fe-1	2-39
770	<b>Итого за Обед</b>	кКал-740, Бел-21, Жир-22, Угл-97, А-111, С-41, Е-5, Си-154, Mg-114, Fe-6	119-35
Итого за день			
кКал-1 210, Бел-96, Жир-34, Угл-199, А-167, С-46, Е-6, Си-355, Mg-192, Fe-10			
07.04.2023			

**КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Си-7, Mg-10, Fe-1	15-76
батон из ржаной из пшеничной муки 1 сортов, масло сливочное обогащенное			
230	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b>	кКал-225, Бел-7, Жир-10, Угл-54, А-50, С-1, Си-156, Mg-47, Fe-1	36-61
рисовая крупа из зерна обогащенное крахмалом и маслом, масло сливочное обогащенное, соль подсолнечник с пивоварением соли соли соли			
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Си-17, Mg-7, Fe-1	8-32
сахар-кокос, лимон, чай черный			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Си-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, А-51, С-4, Е-1, Си-187, Mg-74, Fe-4	63-69
Итого за день			
кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, А-51, С-4, Е-1, Си-187, Mg-74, Fe-4			

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами А.Н. МотовиловаДиректор 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><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, А-1, Са-7, Мг-10, Fe-1	15-76
Батон нарезан из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное			
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Мг-51, Fe-1	38-62
из риса употребляемое обогащенное в виде зерен; края риса с сиропом; масло сливочное обогащенное, соль поваренная с добавлением субстратов			
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Мг-7, Fe-1	8-32
чай-чай, лимон, чай черный			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, А-56, С-5, Е-1, Са-201, Мг-78, Fe-4	65-70
<u><b>Обед</b></u>			
30	<b>Капуста морская (гарнировака) (№ рецептуры 98)</b>		11-88
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Мг-18, Fe-1	13-85
картофель, макароны сухие, масло цинково-бройлеров / котлетами фрикадельками, соль поваренная с добавлением субстратов крахмала, жарков, тук репчатый, масло подсолнечное			
80	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, А-6, С-2, Е-2, Са-32, Мг-38, Fe-1	48-18
рыба стручковая филе, картофель, зеленый горошек, мясо птицы птицефабрик, соль поваренная с добавлением субстратов крахмала			
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b>	кКал-189, Бел-8, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Е-46, Мг-34, Fe-1	32-18
картофель, масло употребляемое обогащенное в виде пюре, соль поваренная обогащенная			
200	<b>Компот из плодов свежих яблок (№ рецептуры 39)</b>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Мг-5, Fe-1	7-87
сахар-песок, яблоки, вода питьевая			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Мг-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Мг-9, Fe-1	2-39
770	<b>Итого за Обед</b>	кКал-740, Бел-21, Жир-22, Угл-97, А-111, С-41, Е-5, Са-154, Мг-114, Fe-6	119-35
<u><b>Подник</b></u>			
200	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Мг-40, Fe-14	32-00
200	<b>Итого за Подник</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Мг-40, Fe-14	32-00
<b>Итого за день</b>			
кКал-1346, Бел-96, Жир-34, Угл-223, А-167, С-66, Е-7, Са-425, Мг-232, Fe-24			
217-05			
Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.Н. Мотовилова			
Директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка _____ О.А. Мотовилова			