

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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр пастообразный обезжиренный</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) <small>пшеница универсальностерилизованная обезжиренная в виде злака, крупа пшеница универсальная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль добавочная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-80, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	27-22
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко универсальностерилизованное обезжиренное в виде злака, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный, соль добавочная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	21-78
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-16, Угл-108, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	66-00
Обед			
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 универсальностерилизованное обезжиренное в виде злака, масло сливочное обезжиренное / сливочное, мука пшеничная высшего сорта, соль добавочная с повышенным содержанием йода, перец, лавровый лист, лук репчатый, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-201, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-47, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
100	Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79) <small>грудка куриная без кожи, лук репчатый, морковь, молоко универсальностерилизованное обезжиренное в виде злака, яйцо куриное, мука пшеничная высшего сорта, соль добавочная с повышенным содержанием йода, перец, лавровый лист, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-18, А-4, С-2, Е-1, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронные изделия, соус томатный обезжиренный, соль добавочная с повышенным содержанием йода, лук репчатый</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-10, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>лук репчатый, укроп вымытый в холодной воде, чеснок вымытый, масло сливочное обезжиренное, перец душистый, сахар-песок, соль добавочная с повышенным содержанием йода</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, апельсины</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-912, Бел-51, 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-43, Угл-236, А-152, С-53, Е-16, 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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр пастообразный обезжиренный</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) <small>пшеница универсальностерилизованная обезжиренная в виде злака, крупа пшеница универсальная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль добавочная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-265, Бел-8, Жир-8, Угл-40, А-46, С-1, Са-131, Mg-52, Fe-1	25-20
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко универсальностерилизованное обезжиренное в виде злака, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный, соль добавочная с повышенным содержанием йода</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	21-78
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-15, Угл-97, А-66, С-7, Са-388, Mg-91, Fe-3	63-98
	Итого за день	кКал-630, Бел-18, Жир-15, Угл-97, А-66, С-7, Са-388, Mg-91, Fe-3	63-98

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 сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-пастериз. (стерильн.)</small>	кКал-114, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Кашишная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное и/или увар., крупа пшеница твердая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль пищевая (содержит йод) и/или поваренная с антиоксидантом, содержащим витамин Е</small>	кКал-289, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	27-22
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное и/или увар., сахар-песок, какао-порошок обезжиренный (пш.)</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	21-78
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-16, Угл-100, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	66-00
Обед			
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 обезжиренное и/или увар., масло сливочное-бродящее, сахар-песок, мука, соль пищевая с антиоксидантом, содержащим витамин Е и/или поваренная с антиоксидантом, содержащим витамин Е</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>пшеница-бродящая, яйцо куриное, куриное филе, молоко ультрапастеризованное обезжиренное и/или увар., соль пищевая, мука пшеничная и/или поваренная с антиоксидантом, содержащим витамин Е</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>макаронный сыр, масло сливочное обезжиренное, соль пищевая с антиоксидантом, содержащим витамин Е</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>помидор, масло сливочное-бродящее обезжиренное, молоко-пастериз., масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, болгарский перец, соль пищевая с антиоксидантом, содержащим витамин Е</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>ягод-пюре, яблоко, засахаренная лимонада</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-923, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Са-202, Mg-106, Fe-6	115-51
Полдник			
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
Ужин			
250	Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188) <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло сливочное-бродящее (пш.), мякоть-пюре, соль пищевая с антиоксидантом, содержащим витамин Е и/или поваренная с антиоксидантом, содержащим витамин Е</small>	кКал-320, 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>чай-черный, сахар-песок</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
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			327-24

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

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)
Завтрак			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	«Кал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)	«Кал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-А, Са-163, Mg-22	25-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	«Кал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	«Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
580	Итого за Завтрак	«Кал-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)	«Кал-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)	«Кал-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)	«Кал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)	«Кал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	«Кал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	«Кал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	«Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	«Кал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	Итого за Обед	«Кал-778, Бел-17, Жир-17, Угл-112, А-47, С-40, Е-3, Са-164, Mg-123, Fe-5	127-57
	Итого за день	«Кал-1608, Бел-104, Жир-31, Угл-254, А-85, С-45, Е-6, Са-351, Mg-162, Fe-8	190-48

СРК) Россия (микроэлементы)

04.04.2023

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)
Завтрак			
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245)	«Кал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)	«Кал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	«Кал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	«Кал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	«Кал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	Итого за Завтрак	«Кал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Са-84, Mg-71, Fe-5	71-36
	Итого за день	«Кал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Са-84, Mg-71, Fe-5	71-36

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)
<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)	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-8, Са-163, Mg-22	25-19
<small>молоко обезжиренное/сметана/картофель и лук репчатый, макароны з.д.д. масло сливочное/облагодороженное, соль/подрыхлитель с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
<small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
580	Итого за Завтрак	кКал-809, 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)	кКал-73, Бел-3, Жир-4, Угл-7, А-2, С-11, Е-1, Са-22, Mg-16, Fe-1	25-13
<small>картофель, сельдь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-1, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
<small>свиная голова, морковь бланшированная, картофель, лук репчатый/брусника / консервы сельдь, лук репчатый, сметана 15%, капуста-кочанная, масло подсолнечное рафинированное с лимонной кислотой/яйца куриные, сахар-песок, лимон, петрушка</small>			
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245)	кКал-85, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
<small>свиная, лук репчатый, соевое, хлеб пшеничный, специи/подрыхлитель с лимонной кислотой/масло подсолнечное рафинированное с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)	кКал-206, Бел-1, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
<small>крупа рисовая, масло сливочное/облагодороженное, соль/подрыхлитель с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<small>морковь, лук репчатый/с сибирскими, томат-пюре, масло сливочное/облагодороженное, специи/подрыхлитель с лимонной кислотой/подрыхлитель с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
<small>сахар-песок, вода/лимонная кислота</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
830	Итого за Обед	кКал-778, Бел-17, Жир-17, Угл-112, А-47, С-40, Е-3, Са-164, Mg-120, Fe-8	127-57
<u>Полдник</u>			
160	Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01)	кКал-53, Бел-1, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-81
<small>яйца куриные/с сахаром, вода, масло сливочное/облагодороженное, сахар-песок, молоко сгущенное, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи сухие, соль/подрыхлитель с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
160	Итого за Полдник	кКал-53, Бел-1, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-81
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344)	кКал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-60, С-4, Е-2, Са-28, Mg-36, Fe-2	87-96
<small>мороженое/брусника / консервы и яйца, майонез, масло сливочное/облагодороженное, курица жареная/чизбургер, специи/подрыхлитель с лимонной кислотой/подрыхлитель с лимонной кислотой/яйца куриные</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
<small>макаронные з.д.д. масло сливочное/облагодороженное, соль/подрыхлитель с лимонной кислотой/яйца куриные</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
510	Итого за Ужин	кКал-797, Бел-28, 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-872, А-194, С-80, Е-16, Са-526, Mg-344, Fe-14	371-84

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			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<small>творог, молоко сгущенное, творог мягкий, сахар-песок, сметана жирностью 15%, масло сливочное без содержания соли, яйцо куриное</small>			
250	Каши 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
<small>пшено, сахар-песок, молоко сгущенное без содержания соли, масло сливочное без содержания соли, яйцо куриное, соль поваренная с антикомкователем</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, сахар-песок, кофе молотый, сахар-песок, кофе молотый, сахар-песок</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-106, Бел-5, Жир-1, Угл-20, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
Итого за Завтрак			
570		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
<small>картофель, морковь, зеленый горошек, лук репчатый, яйцо куриное, соль поваренная с антикомкователем, капуста пекинская, майонез</small>			
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	28-26
<small>капуста белокочанная, картофель, яйцо куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, сахар-песок, масло сливочное без содержания соли, соль поваренная с антикомкователем</small>			
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-108, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<small>курица, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо, масло сливочное без содержания соли, майонез, капуста пекинская, соль поваренная с антикомкователем</small>			
150	Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
<small>пшено гречневое, масло сливочное без содержания соли, яйцо куриное, соль поваренная с антикомкователем</small>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Бел-22, Са-18, Mg-6	8-81
<small>изюм, сахар-песок</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-80, 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
Итого за Обед			
820		кКал-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	125-47
Полдник			
50	Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	18-68
Итого за ПОЛДНИК			
50		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	18-68
Ужин			
80	Нагетсы куриные (№ рецептуры 260)	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
<small>курица, картофель, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, соль поваренная с антикомкователем, капуста пекинская, майонез</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
<small>макаронные изделия, масло сливочное без содержания соли, яйцо куриное, соль поваренная с антикомкователем, капуста пекинская</small>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<small>кетчуп, лук репчатый, яйцо куриное, майонез, масло сливочное без содержания соли, лук репчатый, сахар-песок, соль поваренная с антикомкователем</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
Итого за Ужин			
520		кКал-676, Бел-23, Жир-22, Угл-92, А-60, С-7, Е-11, Са-88, Mg-54, Fe-5	68-80
Ужин 2			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за Ужин 2			
250		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день			
		кКал-2648, Бел-90, Жир-82, Угл-365, А-251, С-55, Е-20, Са-508, Mg-350, Fe-17	329-26

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 интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-9	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Е-1, Са-189, Mg-68, Fe-2	23-37
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	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
530	Итого за Завтрак	кКал-574, Бел-14, Жир-15, Угл-92, А-54, С-3, Е-2, Са-187, Mg-89, Fe-4	45-66
Обед			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Mg-11	12-86
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-50, Mg-29, Fe-1	30-28
100	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)	кКал-305, Бел-17, Жир-20, Угл-16, А-29, С-1, Е-3, Са-24, Mg-22, Fe-2	56-29
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-98, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	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
850	Итого за Обед	кКал-1015, Бел-30, Жир-34, Угл-117, А-81, С-28, Е-14, Са-147, Mg-98, Fe-7	123-20
Полдник			
50	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (№ рецептуры 7)	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
50	Итого за Полдник	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
Ужин			
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
150	Картофель отварной (№ рецептуры 154)	кКал-178, Бел-3, Жир-0, Угл-25, А-49, С-10, Са-19, Mg-35, Fe-1	27-23
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	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
490	Итого за Ужин	кКал-519, Бел-10, Жир-10, Угл-89, А-61, С-47, Е-2, Са-124, Mg-100, Fe-5	114-99
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			356-85
Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами			
Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка			А.П. Мотоваилова О.А. Мотоваилова

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	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>батон порезной из муки I сорта, масло сливочное обжаренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, E-1, Ca-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>масса из вареной рисовой крупы обжаренной в масле, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с антикомковатой добавкой</small>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, A-55, C-2, Ca-170, Mg-51, Fe-1	38-62
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, A-1, C-3, Ca-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Ca-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, A-56, C-5, E-1, Ca-201, Mg-78, Fe-4	65-70
<u>Обед</u>			
30	Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)		11-88
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макаронные изделия высшего сорта, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, чеснок, подсолнечное др.</small>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, A-42, C-8, E-3, Ca-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <small>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное др., сахар-песок, соль поваренная с антикомковатой добавкой</small>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, A-6, C-2, E-2, Ca-32, Mg-38, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, масло сливочное высшего качества обжаренное в масле, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с антикомковатой добавкой</small>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, A-63, C-27, Ca-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Компот из плодов свежих (яблоко) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-38, C-4, Ca-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Ca-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Ca-6, Mg-9, Fe-1	2-39
770	Итого за Обед	кКал-740, Бел-21, Жир-22, Угл-97, A-111, C-41, E-5, Ca-154, Mg-114, Fe-6	119-35
	Итого за день	кКал-1 210, Бел-96, Жир-34, Угл-199, A-167, C-46, E-6, Ca-355, Mg-192, Fe-10	185-05

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	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>батон порезной из муки I сорта, масло сливочное обжаренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, E-1, Ca-7, Mg-10, Fe-1	15-76
230	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>масса из вареной рисовой крупы обжаренной в масле, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с антикомковатой добавкой</small>	кКал-225, Бел-7, Жир-10, Угл-54, A-50, C-1, Ca-156, Mg-47, Fe-1	36-61
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, A-1, C-3, Ca-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Ca-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, A-51, C-4, E-1, Ca-187, Mg-74, Fe-4	63-69
	Итого за день	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, A-51, C-4, E-1, Ca-187, Mg-74, Fe-4	63-69

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

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

