

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>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	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-159, Mg-68, Fe-2	23-37
<small>молочко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обескисленное, сахар-песок, 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
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
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (№ рецептуры 238)	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	20-32
<small>капуста белокочанная, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обескисленное</small>			
80	Наггетсы 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>рублики фритюр-броялеров 1 категории замороженные, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обескисленная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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>макаронны гр.а, масло сливочное обескисленное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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, мука пшеничная в с обескисленная, томат-паста, масло сливочное обескисленное, лук репчатый, сахар-песок, 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
830	Итого за Обед	кКал-941, Бел-26, Жир-28, Угл-115, А-75, С-37, Е-11, Са-149, Mg-83, Fe-6	119-40
		Итого за день	165-06
		кКал-1515, Бел-40, Жир-43, Угл-207, А-129, С-40, Е-13, Са-336, Mg-172, Fe-10	

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>			
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>			
60	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (№ рецептуры 238)	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	20-32
<small>капуста белокочанная, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
90	Кура отварная (№ рецептуры 117)	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Са-29, Mg-21, Fe-1	50-43
<small>рублики фритюр-броялеров 1 категории замороженные, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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>макаронны гр.а, масло сливочное обескисленное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
530	Итого за Завтрак	кКал-618, Бел-28, Жир-25, Угл-69, А-31, С-20, Е-8, Са-90, Mg-45, Fe-4	88-86
		Итого за день	88-86
		кКал-618, Бел-28, Жир-25, Угл-69, А-31, С-20, Е-8, Са-90, Mg-45, Fe-4	

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)
Завтрак			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	23-37
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, 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
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	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (№ рецептуры 238)	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	20-32
<small>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</small>			
80	Наггетсы 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>рубка куриная-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащения, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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>макаронны е р а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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, мука пшеничная в с обогащения, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, 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
830	Итого за Обед	кКал-941, Бел-26, Жир-28, Угл-115, А-75, С-37, Е-11, Са-149, Mg-83, Fe-6	119-40
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
<small>свинина, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Картофель отварной (№ рецептуры 154)	кКал-178, Бел-3, Жир-7, Угл-25, А-49, С-30, Са-19, Mg-35, Fe-1	27-27
<small>картофель, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
<small>сахар-песок, яблоки, 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	Итого за Ужин 2	кКал-519, Бел-10, Жир-10, Угл-89, А-61, С-47, Е-2, Са-124, Mg-100, Fe-5	115-03
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			353-09
<small>15</small>			

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

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