

## 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 маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <i>макарроны гр.а, сыр п-твёрдый детский, масло сливочное обогащенное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Е-12, Са-178, Mg-20, Fe-1	38-85
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-670, Бел-17, Жир-21, Угл-100, А-106, Е-12, Са-208, Mg-46, Fe-4	60-69
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат Зеленый с огурцами (№ рецептуры 53)</b> <i>салат пекинская, огурцы, масло подсолнечное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-22, Е-1, Са-25, Mg-9	21-92
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <i>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	21-89
100	<b>Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01)</b> <i>груско цыплят-бройлеров 1 категории замораженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в 100 упако, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в с обогащенная, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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-852, Бел-29, Жир-34, Угл-112, А-117, С-35, Е-3, Са-154, Mg-117, Fe-6	116-58
	<b>Итого за день</b>	кКал-1522, Бел-46, Жир-55, Угл-212, А-223, С-35, Е-15, Са-362, Mg-163, Fe-10	177-27

## 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <i>макарроны гр.а, сыр п-твёрдый детский, масло сливочное обогащенное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-350, Бел-12, Жир-11, Угл-52, А-42, Е-11, Са-164, Mg-19, Fe-1	38-85
200	<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 ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-620, Бел-79, Жир-20, Угл-94, А-102, С-3, Е-11, Са-195, Mg-45, Fe-4	63-96
	<b>Итого за день</b>	кКал-620, Бел-79, Жир-20, Угл-94, А-102, С-3, Е-11, Са-195, Mg-45, Fe-4	63-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка



А.Н. Мотовилова

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	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <small>макаронны гр.а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-381, Бел-13, Жир-12, Угл-56, А-46, Е-12, Са-178, Mg-20, Fe-1	38-85
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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-673, Бел-80, Жир-21, Угл-100, А-106, С-3, Е-12, Са-210, Mg-47, Fe-4	64-57
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат Зеленый с огурцами (№ рецептуры 53)</b> <small>капуста пекинская, огурцы, масло подсолнечное дп, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-28, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-22, Е-1, Са-25, Mg-9	21-92
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <small>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, соль водированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное дп</small>	кКал-216, Бел-8, Жир-16, Угл-19, А-79, С-12, Е-2, Са-54, Mg-39, Fe-2	21-89
100	<b>Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогатненное в ину упак, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обогатненное, мука пшеничная в с обогатненной, соль водированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)</b> <small>крупа рисовая, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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-852, Бел-29, Жир-34, Угл-112, А-117, С-35, Е-3, Са-154, Mg-117, Fe-6	116-58
<u>Полдник</u>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
<u>Ужин</u>			
100	<b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156)</b> <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в с обогатненной, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в ину упак, масло сливочное обогатненное, соль водированная 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 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
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-584, Бел-84, Жир-22, Угл-67, А-64, С-30, Са-84, Mg-78, Fe-6	101-55
<u>Ужин 2</u>			
250	<b>Йогурт славянский эсирн. 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>			351-58

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр п-твёрдый отеческий</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каши молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный, от</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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-680, Бел-18, Жир-19, Угл-101, А-92, С-8, Са-429, Mg-89, Fe-3	68-53
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной" (№ рецептуры 243)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло подсолнечное от, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13	16-23
200	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо вырезка-бройлеров I категории шпик, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-5, С-9, Е-1, Са-26, Mg-18, Fe-1	23-06
80	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, сахар-песок, масло подсолнечное от, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Е-1, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное от, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, лук пшеничная в с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
780	<b>Итого за Обед</b>	кКал-907, Бел-24, Жир-33, Угл-122, А-62, С-27, Е-8, Са-166, Mg-217, Fe-9	125-86
	<b>Итого за день</b>	кКал-1587, Бел-42, Жир-52, Угл-223, А-154, С-35, Е-8, Са-595, Mg-306, Fe-12	194-39

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

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова



## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>хлеб пшеничный, сыр п-твёрдый датский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа пшено испрофанное, крупа речная, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный, соль</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
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-680, Бел-18, Жир-19, Угл-101, А-92, С-8, Са-429, Mg-89, Fe-3	68-53
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной" (№ рецептуры 243)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, листья петрушки, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13	16-23
200	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, огурцы консервированные, крупа перловая, мясо вымят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-5, С-9, Е-1, Са-26, Mg-18, Fe-1	23-06
80	<b>Котлета Мясная (№ рецептуры 235)</b> <small>крупа вымят-бройлеров 1 категории замороженное, свиная, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, хлеб пшеничный, лук репчатый, курица наваривочные, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-172, Бел-9, Жир-8, Угл-15, А-4, С-7, Е-1, Са-73, Mg-34, Fe-1	52-80
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-8, Жир-13, Угл-36, А-47, Е-2, Са-22, Mg-126, Fe-4	17-85
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, лук пшеничная в с обжаренная, помидор-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
780	<b>Итого за Обед</b>	кКал-907, Бел-24, Жир-33, Угл-122, А-62, С-27, Е-8, Са-166, Mg-217, Fe-9	125-86
<u>Полдник</u>			
50	<b>Витушка с маком (№ рецептуры 171)</b>		15-32
50	<b>Итого за Полдник</b>		15-32
<u>Ужин</u>			
100	<b>Куры отварные (2 вариант) (№ рецептуры 344)</b> <small>мясо вымят-бройлеров 1 категории тушка, майонез, масло подсолнечное, перец черный молотый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-382, Бел-28, Жир-29, Угл-1, А-60, С-4, Е-2, Са-28, Mg-36, Fe-2	87-96
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны гра, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	<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
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-800, Бел-101, Жир-34, Угл-78, А-91, С-7, Е-10, Са-76, Mg-71, Fe-6	112-95
<u>Ужин 2</u>			
250	<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-2 617, Бел-151, Жир-92, Угл-337, А-245, С-42, Е-18, Са-671, Mg-377, Fe-18	42-48
<b>Итого за день</b>			365-14

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	24-79
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	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	63-13
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)</b> <small>морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное оп, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	19-82
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное оп, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
250	<b>Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)</b> <small>срудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
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
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
	<b>Итого за день</b>	кКал-1425, Бел-45, Жир-42, Угл-170, А-194, С-40, Е-8, Са-385, Mg-173, Fe-9	186-56

**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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	24-79
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	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	63-13
	<b>Итого за день</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	63-13

се блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Яйцо отварное (№ рецептуры 177)</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
250	<b>Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подирированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-226, Бел-6, Жир-6, Угл-21, А-37, С-2, Е-3, Са-163, Mg-22	24-79
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	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	63-13
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка" (№ рецептуры 263)</b> <small>морковь, картофель, кукуруза консервированная, огурцы, масло подсолнечное др, соль подирированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	19-82
250	<b>Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)</b> <small>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное др, соль подирированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
250	<b>Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)</b> <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное др, томат-паста, соль подирированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
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
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	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)</b>	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	<b>Шницель натуральный рубленый (№ рецептуры 290)</b> <small>свинина, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное др, соль подирированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-82, Бел-3, Жир-3, Угл-10, А-12, С-13, Е-2, Са-77, Mg-41, Fe-1	74-50
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль подирированная 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>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
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	<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-2309, Бел-73, Жир-66, Угл-317, А-269, С-108, Е-10, Са-544, Mg-272, Fe-14	368-03

се блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_

О.А.Мотовилова



## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная 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	28-68
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) <i>кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1</i>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-545, Бел-78, Жир-12, Угл-85, А-51, С-4, Е-1, Са-301, Mg-71, Fe-4	54-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из пекинской капусты с кукурузой (№ рецептуры 376) <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная 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	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста белокочанная, мясо индейки-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная 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	Гуляши из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, помидор-паста, мука пшеничная в с обогатненной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронные гр.а, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <i>сахар-песок, компотная смесь</i>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) <i>кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1</i>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143) <i>кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1</i>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	Итого за Обед	кКал-833, Бел-30, Жир-31, Угл-101, А-41, С-39, Е-13, Са-119, Mg-91, Fe-7	125-35
	Итого за день	кКал-1378, Бел-108, Жир-43, Угл-186, А-92, С-43, Е-14, Са-420, Mg-162, Fe-11	179-35

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная 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	28-68
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) <i>кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1</i>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-523, Бел-77, Жир-11, Угл-82, А-47, С-4, Е-1, Са-287, Mg-68, Fe-4	54-00
	Итого за день	кКал-523, Бел-77, Жир-11, Угл-82, А-47, С-4, Е-1, Са-287, Mg-68, Fe-4	54-00

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</i>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	Кашиа пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная 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	28-68
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	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	<b>54-00</b>
<u>Обед</u>			
60	Салат из пекинской капусты с кукурузой (№ рецептуры 376) <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная 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	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста белокочанная, мясо говядины-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное дп, сметана 15%, соль йодированная 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	Гуляши из свинины (№ рецептуры 156) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макарони ср.а, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <i>сахар-песок, кампотная смесь</i>	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
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	<b>125-35</b>
<u>Полдник</u>			
160	Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01) <i>мука пшеничная в с обогащенная, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, дрожжи сухие пекарские, масло подсолнечное дп, сахар-песок, дрожжи сухие пекарские, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-13
160	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	<b>29-13</b>
<u>Ужин</u>			
130	Зразы школьные 100/30 (№ рецептуры 320) <i>дрожжи сухие пекарские I категории, яйцо куриное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо куриное, масло подсолнечное дп, морковь, мука пшеничная в с обогащенная, томат-паста, соль йодированная 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	Кашиа гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная 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	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
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
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	<b>79-54</b>
<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	<b>42-48</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>330-50</b>

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 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	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</i>	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> <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в яичном, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<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
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное ол, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, соль водированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное ол</i>	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> <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогатненная, масло подсолнечное ол, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в яичном, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<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
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

**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>			
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> <i>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогатненная, масло подсолнечное ол, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в яичном, масло сливочное обогатненное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<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 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 КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</i>	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> <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде упаковки, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<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
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>картофель, макароны з.р.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное</i>	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> <i>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, молоко пшеничная п.с обогатненная, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия</i>	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> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде упаковки, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<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
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