

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) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</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>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, 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 обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обогащенный, жиры</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
<u>Обед</u>			
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 обогащенное в вид упаковки, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, масло сливочное обогащенное</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>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</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>макаронные гр.а, масло сливочное обогащенное, 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
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, 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	Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</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-922, Бел-31, 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-226, А-152, С-53, Е-10, 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</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>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-265, Бел-8, Жир-8, Угл-40, А-46, С-1, Са-131, Mg-52, Fe-1	26-20
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обогащенный, жиры</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	64-98
	Итого за день	кКал-630, Бел-18, Жир-15, Угл-97, А-66, С-7, Са-388, Mg-91, Fe-3	64-98

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>хлеб пшеничный, сыр п-твердый детский</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>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, крупа пшени шлифованная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, 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 обогащенное в ино упак, сахар-песок, какао-порошок обогащенный оп</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
<u>Обед</u>			
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 обогащенное в ино упак, масло цыплят-бройлеров I категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, масло сливочное обогащенное</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>грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</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>макаронны грн, масло сливочное обогащенное, 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
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, 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	Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</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-922, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Са-202, Mg-106, Fe-6	115-51
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	Итого за Полдник	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
250	Жаркое по- домашнему 200/50 (№ рецептуры 188) <small>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-326, 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>сахар-песок, чай черный</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 1	кКал-531, Бел-9, Жир-13, Угл-77, А-31, С-53, Е-4, Са-109, Mg-100, Fe-5	85-10
<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			327-24

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

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