

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>			
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-3, Са-163, Mg-22	19-19
<small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке, макаронны гр.а, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</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, лимоны, 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-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Mg-39, Fe-2	56-91
<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 м.с, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
<small>вода, свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small>			
80	Котлета Особая н (№ рецептуры 245)	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
<small>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Каши рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)	кКал-290, Бел-4, Жир-14, Угл-38, А-59, Е-3, Са-13, Mg-27, Fe-1	14-96
<small>крупа рисовая, масло подсолнечное дп, 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 обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
<small>сахар-песок, кампотная смесь</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-862, Бел-17, Жир-27, Угл-111, А-82, С-40, Е-6, Са-164, Mg-122, Fe-6	124-11
Итого за день			кКал-1752, Бел-104, Жир-41, Угл-253, А-120, С-45, Е-9, Са-351, Mg-161, Fe-8

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>			
80	Котлета Особая н (№ рецептуры 245)	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
<small>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Каши рисовая рассыпчатая (№ рецептуры 151)	кКал-296, Бел-4, Жир-14, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
<small>крупа рисовая, масло сливочное обогатненное, 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 обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
<small>сахар-песок, кампотная смесь</small>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	Итого за Завтрак	кКал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Са-84, Mg-71, Fe-3	71-36
Итого за день			кКал-409, Бел-8, Жир-6, Угл-79, А-30, С-10, Е-1, Са-84, Mg-71, Fe-3

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>			
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-3, Са-163, Mg-22	19-19
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в индивидуальном пакете, макароны гр.а, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
<i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
580	Итого за Завтрак	кКал-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Mg-39, Fe-2	56-91
<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
<i>картофель, сельдь м.с, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)	кКал-213, Бел-4, Жир-7, Угл-12, А-15, С-19, Е-1, Са-51, Mg-26, Fe-1	28-08
<i>вода, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное от, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</i>			
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245)	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
<i>свинина, лук репчатый, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное от, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)	кКал-290, Бел-4, Жир-14, Угл-38, А-59, Е-3, Са-13, Mg-27, Fe-1	14-96
<i>крупа рисовая, масло подсолнечное от, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
<i>морковь, мука пшеничная в с обогаченная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	кКал-60, Угл-15, Са-10, Mg-2	6-39
<i>сахар-песок, колотая смесь</i>			
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-862, Бел-17, Жир-27, Угл-111, А-82, С-40, Е-6, Са-164, Mg-122, Fe-6	124-11
<u>Полдник</u>			
160	Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01)	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-81
<i>мука пшеничная в с обогаченная, вода, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в индивидуальном пакете, молоко сгущенное, масло подсолнечное от, сахар-песок, дрожжи сухие, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
160	Итого за Полдник	кКал-53, Бел-3, 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
<i>мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, майонез, масло подсолнечное от, перец черный молотый, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
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
<i>макароны гр.а, масло сливочное обезжиренное, соль гидролизованная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай черный</i>			
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-38, 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-2832, Бел-153, Жир-84, Угл-371, А-229, С-50, Е-19, Са-526, Mg-243, Fe-14
			362-38

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.И. 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>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <small>творог, молоко сухое, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</small>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ину пак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ину пак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный эн</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-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, Mg-85, Fe-2	73-83
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное эн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <small>капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное эн, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
100	Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711) <small>грудки цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное эн, помидор-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	123-47
	Итого за день	кКал-1588, Бел-55, Жир-50, Угл-211, А-191, С-51, Е-8, Са-494, Mg-291, Fe-12	197-30

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>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <small>творог, молоко сухое, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</small>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ину пак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в ину пак, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный эн</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2	68-99
	Итого за день	кКал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2	68-99

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) <i>творог, малокож сыщенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, яйцо столовое</i>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
250	Каши ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шюупак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогаченное, 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	22-91
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шюупак, сахар-песок, кофейный напиток обогаченный оп</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	13-49
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-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, Mg-85, Fe-2	73-83
Обед			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>капуста белокочанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушки, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
100	Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711) <i>срубки цыплят-бройлеров I категории замороженное, лук репчатый, морковь, овца, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогаченная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло сливочное обогаченное, 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	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <i>сахар-песок, изюм</i>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	123-47
Полдник			
50	Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
50	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
Ужин			
80	Нагетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>срубки цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогаченная, масло подсолнечное оп, соль йодированная 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	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронные ср.а, масло сливочное обогаченное, 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
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <i>морковь, мука пшеничная в/с обогаченная, томат-паста, масло сливочное обогаченное, лук репчатый, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
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
520	Итого за Ужин	кКал-676, Бел-23, Жир-22, Угл-92, А-60, С-2, Е-11, Са-68, 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
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день			323-26

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

А.И. Мотовилова

О.А. Мотовилова

КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 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	25-37
	<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, 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	47-66
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Mg-11	12-86
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ол</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>		
100	Нагетсы 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
	<small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, сухари панировочные, яйцо сырое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное ол, 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 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 обогащенная, 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
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
	Итого за день	кКал-1589, Бел-44, Жир-49, Угл-209, А-135, С-31, Е-16, Са-334, Mg-187, Fe-11	170-86

ООО Русский торговый дом

23.03.2023

КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка 7-11лет

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	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Mg-11	12-86
	<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ол</small>		
90	Кура отварная (№ рецептуры 117)	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Са-29, Mg-21, Fe-1	50-43
	<small>грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, 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 обогащенное, 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-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Е-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	81-40
	Итого за день	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Е-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	81-40

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.И. Мотвилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижжанка _____ О.А. Мотвилова

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) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	25-37
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
530	Итого за Завтрак	кКал-574, Бел-14, Жир-15, Угл-92, А-54, С-3, Е-2, Са-187, Mg-89, Fe-4	47-66
Обед			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135) <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное от</small>	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) <small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-28
100	Нагетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>крупа пшенично-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с.облагодатная, масло подсолнечное от, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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) <small>макаронны гр.а, 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
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>морковь, мука пшеничная в с.облагодатная, томат-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	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
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) <small>свинина, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное от, соль йодированная 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	Картофель отварной (№ рецептуры 154) <small>картофель, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-178, Бел-3, Жир-7, Угл-25, А-49, С-30, Са-19, Mg-35, Fe-1	27-23
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	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 1	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			кКал-2519, Бел-63, Жир-75, Угл-355, А-198, С-78, Е-20, Са-461, Mg-289, Fe-16
			358-85

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)
Завтрак			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <i>батон нарезной из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	39-62
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	Итого за Завтрак	кКал-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, А-56, С-5, Е-1, Са-201, Mg-78, Fe-4	66-70
Обед			
30	Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)		11-88
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <i>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, А-6, С-2, Е-2, Са-32, Mg-38, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, масло сливочное обогащенное, соль подпириванная 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	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	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
770	Итого за Обед	кКал-740, Бел-21, Жир-22, Угл-97, А-111, С-41, Е-5, Са-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, Са-355, Mg-192, Fe-10	186-05

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)
Завтрак			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <i>батон нарезной из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
230	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль подпириванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-225, Бел-7, Жир-10, Угл-54, А-50, С-1, Са-156, Mg-47, Fe-1	36-61
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
500	Итого за Завтрак	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, А-51, С-4, Е-1, Са-187, Mg-74, Fe-4	63-69
	Итого за день	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, А-51, С-4, Е-1, Са-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

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	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <i>батон нарезной из муки 1 сорта, масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	39-62
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	Итого за Завтрак	кКал-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, А-56, С-5, Е-1, Са-201, Mg-78, Fe-4	66-70
<u>Обед</u>			
30	Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)		11-88
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	13-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <i>рыба свежемороженой филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-89, Бел-9, Жир-4, Угл-3, А-6, С-2, Е-2, Са-32, Mg-38, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, 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	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	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
770	Итого за Обед	кКал-740, Бел-21, Жир-22, Угл-97, А-111, С-41, Е-5, Са-154, Mg-114, Fe-6	119-35
<u>Полдник</u>			
200	Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
200	Итого за Полдник	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
Итого за день			218-05

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

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