

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 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-твердый детский</small>	кКал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, крупа пшеница шлифованная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	28-22
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный эн</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	19-78
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-653, Бел-19, Жир-16, Угл-100, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	65-00
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, мясо цыпленок-бройлеров 1 категории тушка, соль водированная 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	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <small>грудинка цыпленок-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное эн</small>	кКал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Е-1, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водированная 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	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная 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 витаминизированный (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
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-922, Бел-31, Жир-27, Угл-126, А-82, С-46, Е-10, Са-202, Mg-106, Fe-6	115-51
	<b>Итого за день</b>	кКал-1575, Бел-50, Жир-43, Угл-226, А-152, С-53, Е-10, Са-602, Mg-202, Fe-10	180-51

## КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка 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	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <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	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, крупа пшеница шлифованная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-265, Бел-8, Жир-8, Угл-40, А-46, С-1, Са-131, Mg-52, Fe-1	27-20
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, сахар-песок, какао-порошок обогащенный эн</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	19-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-630, Бел-18, Жир-15, Угл-97, А-66, С-7, Са-388, Mg-91, Fe-3	63-98
	<b>Итого за день</b>	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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка



А.Н. Мотовилова

О.А. Мотовилова

## КОГОВУ 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> <i>хлеб пшеничный, сыр н-твердый детский</i>	«Кал-124, Бел-5, Жир-4, Угл-14, Са-107, Mg-14, Fe-1	14-00
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 36)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	«Кал-288, Бел-9, Жир-9, Угл-43, А-50, С-1, Са-143, Mg-57, Fe-2	28-22
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, какао-порошок обогащенный - м</i>	«Кал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	19-78
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	«Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	«Кал-653, Бел-19, Жир-16, Угл-100, А-70, С-7, Са-400, Mg-96, Fe-4	65-00
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	«Кал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	<b>Суп-пюре из картофеля (№ рецептуры 196)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, мясо курица-бройлеров 1 категории тушка, соль водированная с пониженным содержанием натрия, морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, масло сливочное обогащенное</i>	«Кал-200, Бел-6, Жир-8, Угл-20, А-42, С-19, Са-95, Mg-35, Fe-1	34-20
100	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур (№ рецептуры 79)</b> <i>грудинка курица-бройлеров 1 категории замороженное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, хлеб пшеничный, мука пшеничная в/с обогащенная, соль водированная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	«Кал-226, Бел-14, Жир-13, Угл-13, А-4, С-2, Е-1, Са-50, Mg-21, Fe-1	43-65
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	«Кал-210, Бел-6, Жир-5, Угл-36, А-30, Е-8, Са-18, Mg-9, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, мука пшеничная в/с обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	«Кал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	«Кал-104, Угл-26, С-2, Са-11, Mg-3	7-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	«Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	«Кал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	«Кал-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	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)</b>	«Кал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	«Кал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
250	<b>Жаркое по-домашнему 200/50 (№ рецептуры 188)</b> <i>картофель, свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	«Кал-326, Бел-5, Жир-13, Угл-36, А-30, С-53, Е-4, Са-81, Mg-75, Fe-2	75-27
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	«Кал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	«Кал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	«Кал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	<b>Итого за Ужин</b>	«Кал-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	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	«Кал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	«Кал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>			326-24

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

А.Н. Мотовилова


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>			
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	24-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	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
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Mg-39, Fe-2	61-91
<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
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
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
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	18-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-862, Бел-17, Жир-27, Угл-111, А-82, С-40, Е-6, Са-164, Mg-122, Fe-6	127-57
	<b>Итого за день</b>	кКал-1752, Бел-104, Жир-41, Угл-253, А-120, С-45, Е-9, Са-351, Mg-161, Fe-8	189-48

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

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)
<b>Завтрак</b>			
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	24-19
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	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
580	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-890, Бел-87, Жир-14, Угл-142, А-38, С-5, Е-3, Са-187, Mg-39, Fe-2	61-91
<b>Обед</b>			
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
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
80	Коплетка Особая и (№ рецептуры 245)	кКал-65, Бел-2, Жир-1, Угл-11, С-9, Е-1, Са-52, Mg-30, Fe-1	41-50
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	18-42
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86)	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)	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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-862, Бел-17, Жир-27, Угл-111, А-82, С-40, Е-6, Са-164, Mg-122, Fe-6	127-57
<b>Полдник</b>			
160	Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01)	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	21-81
160	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	21-81
<b>Ужин</b>			
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
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
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
510	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-797, Бел-38, Жир-34, Угл-78, А-91, С-4, Е-10, Са-74, Mg-70, Fe-6	109-07
<b>Ужин 2</b>			
250	Йогурт славянский жири. 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	42-48
		<b>Итого за день</b>	362-84

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 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)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сливочн. 75%, масло сливочное обезжиренное, яйцо столовое</i>			
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
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный 0%</i>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-721, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Е-2, Са-361, Mg-85, Fe-2	77-83
<u>Обед</u>			
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
<i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное 0%, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>			
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	26-26
<i>капуста белокочанная, картофель, мясо курицы-бройлеров 1 категории, лук репчатый, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное 0%, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>			
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
<i>грудинка курицы-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, вода, масло подсолнечное 0%, томат-паста, специи пищевая с/с обезжиренная, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>			
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
<i>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>			
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
<i>сахар-песок, вода</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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	123-47
<b>Итого за день</b>			201-30
			кКал-1588, Бел-55, Жир-50, Угл-211, А-191, С-51, Е-8, Са-494, Mg-291, Fe-12

## 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)	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
<i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сливочн. 75%, масло сливочное обезжиренное, яйцо столовое</i>			
230	Каши ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
<i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный 0%</i>			
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-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2	72-99
<b>Итого за день</b>			72-99
			кКал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2

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)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное облепиченное, яйцо столовое</small>	кКал-159, Бел-10, Жир-7, Угл-14, А-43, Са-108, Mg-16	31-43
250	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко ультрапастеризованное облепиченное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное облепиченное, соль водородная 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	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко ультрапастеризованное облепиченное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток облепиченный</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
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-721, Бел-25, Жир-18, Угл-110, А-103, С-12, Е-2, Са-361, Mg-85, Fe-2	77-83
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное д/п, соль водородная 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	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <small>сметана безжирная, картофель, мясо курица-бройлеров 1 категории курица, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное д/п, соль водородная 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	<b>Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b> <small>рублик курица-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное д/п, томат-паста, мука пшеничная в/с облепиченная, соль водородная 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	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное облепиченное, соль водородная 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	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-114, Угл-22, Са-18, Mg-6	8-81
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-867, Бел-30, Жир-32, Угл-101, А-88, С-39, Е-6, Са-133, Mg-206, Fe-10	123-47
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
<b>Ужин</b>			
80	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>рублик курица-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с облепиченная, масло подсолнечное д/п, соль водородная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные с/а, масло сливочное облепиченное, соль водородная 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	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>помидор, мука пшеничная в/с облепиченная, томат-паста, масло сливочное облепиченное, лук репчатый, сахар-песок, соль водородная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
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
520	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-676, Бел-23, Жир-22, Угл-92, А-60, С-2, Е-11, Са-68, Mg-54, Fe-5	68-80
<b>Ужин 2</b>			
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-2648, Бел-90, Жир-82, Угл-365, А-251, С-55, Е-20, Са-508, Mg-350, Fe-17	327-26

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. 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
<i>мамоло ультрапастеризованное обезжиренное и в/н унас, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль водированная 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
530	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-574, Бел-14, Жир-14, Угл-92, А-54, С-3, Е-2, Са-187, Mg-89, Fe-4	45-66
<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
<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рап</i>			
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
<i>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль водированная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное</i>			
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
<i>продукт панинг-бройлера 1 категории замороженное, сахар пшеничный белый, яйца куриные, мука пшеничная и с обезжиренная, масло подсолнечное рап, соль водированная 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>макаронные спагетти, масло сливочное обезжиренное, соль водированная 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 и с обезжиренная, томат-паста, масло сливочное обезжиренное, лук репчатый, сахар-песок, соль водированная 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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-954, Бел-26, Жир-30, Угл-114, А-75, С-28, Е-14, Са-142, Mg-94, Fe-6	111-94
		<b>Итого за день</b>	157-60
		кКал-1528, Бел-40, Жир-45, Угл-206, А-129, С-31, Е-16, Са-329, Mg-183, Fe-10	

## 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>			
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>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Mg-11	12-86
<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рап</i>			
90	Кура отварная (№ рецептуры 117)	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Са-29, Mg-21, Fe-1	50-43
<i>продукт цингит-бройлера 1 категории замороженное, лук репчатый, соль водированная 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>макаронные спагетти, масло сливочное обезжиренное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
530	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Е-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	81-40
		<b>Итого за день</b>	81-40
		кКал-631, Бел-28, Жир-27, Угл-68, А-31, С-11, Е-11, Са-83, Mg-56, Fe-4	

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>			
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
<i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид ушек, крупа овсяная геркулес, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водородная 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
530	<b>Итого за Завтрак</b>	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	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Mg-11	12-86
<i>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп</i>			
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
<i>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль водородная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное</i>			
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
<i>грудка курица-бройлер / курица курица замороженная, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль водородная 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>макаронны гр.а, масло сливочное обогащенное, соль водородная 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 обогащенная, томат-паста, масло сливочное обогащенное, лук репчатый, сахар-песок, соль водородная 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
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-954, Бел-26, Жир-30, Угл-114, А-75, С-28, Е-14, Са-142, Mg-94, Fe-6	111-94
<u>Подник</u>			
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	<b>Итого за Подник</b>	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
<u>Ужин</u>			
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
<i>говядина, сухари панировочные, яйцо столовое, масло подсолнечное дп, соль водородная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофель отварной (№ рецептуры 154)	кКал-178, Бел-3, Жир-3, Угл-25, А-49, С-30, Са-19, Mg-35, Fe-1	27-23
<i>картофель, масло сливочное обогащенное, соль водородная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
<i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</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
490	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-519, Бел-10, Жир-10, Угл-89, А-61, С-47, Е-2, Са-124, Mg-100, Fe-5	114-99
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жири. 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	42-48
<b>Итого за день</b>			345-59
кКал-2458, Бел-59, Жир-71, Угл-352, А-192, С-78, Е-20, Са-456, Mg-285, Fe-15			

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 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>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <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	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-245, Бел-8, Жир-11, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
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 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-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, А-56, С-5, Е-1, Са-201, Mg-78, Fe-4	64-70
<u>Обед</u>			
30	<b>Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)</b>		11-88
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль водированная 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	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b> <i>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль водированная 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	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, 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>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	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
770	<b>Итого за Обед</b>	кКал-740, Бел-21, Жир-22, Угл-97, А-111, С-41, Е-5, Са-154, Mg-114, Fe-6	119-35
	<b>Итого за день</b>	кКал-1 210, Бел-96, Жир-34, Угл-199, А-167, С-46, Е-6, Са-355, Mg-192, Fe-10	184-05

**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	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <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	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-225, Бел-7, Жир-10, Угл-54, А-50, С-1, Са-156, Mg-47, Fe-1	37-62
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 пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, А-51, С-4, Е-1, Са-187, Mg-74, Fe-4	64-70
	<b>Итого за день</b>	кКал-450, Бел-74, Жир-11, Угл-98, А-51, С-4, Е-1, Са-187, Mg-74, Fe-4	64-70

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	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <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	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, 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	37-62
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 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-470, Бел-75, Жир-12, Угл-102, А-56, С-5, Е-1, Са-201, Mg-78, Fe-4	64-70
<u>Обед</u>			
30	<b>Капуста морская (гарнировка) (№ рецептуры 98)</b>		11-88
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны гр.а, мясо рыбный-бройлеров 1 категории туника, 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	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b> <i>рыба свежемороженая 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	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, 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	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	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
770	<b>Итого за Обед</b>	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	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
200	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-136, Угл-24, С-20, Е-1, Са-70, Mg-40, Fe-14	32-00
<b>Итого за день</b>			216-05

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

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