

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			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-40
250	Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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) <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	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	61-91
Обед			
30	Помидоры свежие (гарнировка) (№ рецептуры 203)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	11-25
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>свекла, капуста белокочанная, 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>	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) <small>свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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) <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
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 сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, компотная смесь</small>	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
800	Итого за Обед	кКал-726, Бел-15, Жир-13, Угл-108, А-45, С-51, Е-3, Са-154, Mg-124, Fe-6	113-69
	Итого за день	кКал-1 616, Бел-102, Жир-27, Угл-250, А-83, С-56, Е-6, Са-341, Mg-163, Fe-8	175-60

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			
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245) <small>свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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) <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
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 сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, компотная смесь</small>	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	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	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	зн. 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) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, макароны гр.а, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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) <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	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	61-91
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (гарнировка) (№ рецептуры 203)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	11-25
250	Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана 15% томат-паста, масло подсолнечное дп, соль йодированная 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
80	Котлета Особая и (№ рецептуры 245) <small>свинина, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панирочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	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) <small>крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	18-42
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 сухофруктов (№ рецептуры 81) <small>сахар-песок, компотная смесь</small>	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
800	Итого за Обед	кКал-726, Бел-15, Жир-13, Угл-108, А-45, С-51, Е-3, Са-154, Mg-124, Fe-6	113-69
<u>Полдник</u>			
160	Блины со сгущенным молоком (№ рецептуры 175,01) <small>мука пшеничная в/с обогащенная, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, молоко сгущенное, масло подсолнечное дп, сахар-песок, дрожжи сухие, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-53, Бел-3, Жир-3, Угл-4, А-18, С-1, Са-101, Mg-12	29-81
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) <small>мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, майонез, масло подсолнечное дп, 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	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макароны 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
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	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			356-96

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			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</i>	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) <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль подпробанная 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 обогатненное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный от</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
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	77-83
Обед			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <i>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное от, соль подпробанная 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 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, соль подпробанная 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	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <i>грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, яйца, масло подсолнечное от, томаты-паста, мука пшеничная в/с обогатненная, соль подпробанная 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	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, соль подпробанная 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
	Итого за день	кКал-1588, Бел-55, Жир-50, Угл-211, А-191, С-51, Е-8, Са-494, Mg-291, Fe-12	201-30

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)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <i>творог, молоко сгущенное, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогатненное, яйцо столовое</i>	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) <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль подпробанная 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	21-07
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный от</i>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
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	72-99
	Итого за день	кКал-616, Бел-21, Жир-16, Угл-92, А-99, С-12, Е-1, Са-340, Mg-72, Fe-2	72-99

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)
<u>Завтрак</u>			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <small>творог, молоко сгущенное, крупа пшеница, 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 вид упаковки, 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 вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обогатненный от</small>	кКал-122, Бел-2, Жир-2, Угл-25, А-10, С-11, Са-69, Mg-9	17-49
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	77-83
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо столовое, масло подсолнечное от, 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 1 категории тушка, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное от, 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	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, морковь, яйцо, масло подсолнечное от, томат-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
<u>Полдник</u>			
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
<u>Ужин</u>			
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогатненная, масло подсолнечное от, соль йодированная 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	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронны гр.а, масло сливочное обогатненное, 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 обогатненная, томат-паста, масло сливочное обогатненное, 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
520	Итого за Ужин 1	кКал-676, Бел-23, Жир-22, Угл-92, А-60, С-2, Е-11, Са-68, Mg-34, Fe-5	68-80
<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			327-26

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

О.А. Мотовилова

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129) <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаков, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, 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	23-37
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	45-66
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135) <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп</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 обогащенное</small>	кКал-201, Бел-2, Жир-2, Угл-17, А-15, С-17, Са-59, Mg-29, Fe-1	30-58
100	Нагетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо свежесобранное, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, 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	56-30
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронная 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	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-1 015, Бел-30, Жир-34, Угл-117, А-81, С-28, Е-14, Са-147, Mg-98, Fe-7	123-51
	Итого за день	кКал-1 589, Бел-44, Жир-49, Угл-209, А-135, С-31, Е-16, Са-334, Mg-187, Fe-11	169-17

КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135) <small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп</small>	кКал-77, Бел-1, Жир-6, Угл-5, С-9, Е-3, Са-15, Mg-11	12-86
90	Кура отварная (№ рецептуры 117) <small>грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, лук репчатый, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-222, Бел-19, Жир-16, С-2, Са-29, Mg-21, Fe-1	50-43
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронная 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	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

Директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

А.Н. Мотовилова

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>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-276, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-53, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	23-37
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в минералах, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
530	Итого за Завтрак	кКал-574, Бел-14, Жир-15, Угл-92, А-54, С-3, Е-2, Са-187, Mg-89, Fe-4	45-66
<u>Обед</u>			
60	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 дп</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	30-58
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль водированная 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	56-30
<small>грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль водированная 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 гра, масло сливочное обогащенное, соль водированная 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 водированная 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	123-51
<u>Полдник</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	Итого за Полдник	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	74-48
<small>свинина, сухари панировочные, яйца столовые, масло подсолнечное дп, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
150	Картофель отварной (№ рецептуры 154)	кКал-178, Бел-3, Жир-7, Угл-25, А-49, С-30, Са-19, Mg-35, Fe-1	27-22
<small>картофель, масло сливочное обогащенное, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-91
<small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
490	Итого за Ужин	кКал-519, Бел-10, Жир-10, Угл-89, А-61, С-47, Е-2, Са-124, Mg-100, Fe-5	115-00
<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			357-17
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. Пижаанка 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 вид упаковки, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль поваренная 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 поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп</i>	кКал-203, Бел-5, Жир-9, Угл-17, А-42, С-8, Е-3, Са-48, Mg-18, Fe-1	14-15
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <i>рыба свежемороженой филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль поваренная 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 вид упаковки, масло сливочное обогащенное, соль поваренная 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	119-65
	Итого за день	кКал-1210, Бел-96, Жир-34, Угл-199, А-167, С-46, Е-6, Са-355, Mg-192, Fe-10	186-35

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)
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 вид упаковки, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль поваренная 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. Пижаанка

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			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <i>батон порезной 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 упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль подпробанная 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, яйцо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль подпробанная 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	14-15
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <i>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное ол, сахар-песок, соль подпробанная 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 упаковке, масло сливочное обогащенное, соль подпробанная 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 (яблоко) (№ 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	119-65
Полдник			
200	Сок фруктовый	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	32-00
50	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	32-00
Итого за день			218-35

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

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