


## 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	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
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	25-19
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальном пакете, макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль поваренная с потужежителем, содержит натрий</small>			
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
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальном пакете, сахар-песок, кофейный напиток, обогащенный кофе</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	<b>63-53</b>
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	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>свекла, капуста белокачанная, картофель, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, лук репчатый, сметана 15%, томат-паста, масло подсолнечное, соль поваренная с потужежителем, содержит натрий, сахар-песок, кислота лимонная</small>			
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
<small>курица цыплят-бройлеров I категории замороженная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, томат-паста, соль поваренная с потужежителем, содержит натрий</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
790	<b>Итого за Обед</b>	кКал-763, Бел-26, Жир-22, Угл-86, А-47, С-44, Е-3, Са-115, Mg-109, Fe-7	<b>114-50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>178-03</b>
			кКал-1340, Бел-44, Жир-36, Угл-161, А-194, С-57, Е-7, Са-383, Mg-165, Fe-9

## 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	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
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	25-19
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальном пакете, макаронные изделия, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль поваренная с потужежителем, содержит натрий</small>			
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
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальном пакете, сахар-песок, кофейный напиток, обогащенный кофе</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	<b>63-53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63-53</b>
			кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  А.Н. МотовиловаДиректор 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Яйцо отварное (№ рецептуры 177)	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
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	25-19
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
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-166, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-1, Са-14, Mg-20, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-577, Бел-18, Жир-14, Угл-75, А-147, С-13, Е-4, Са-268, Mg-56, Fe-2	63-53
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	10-89
250	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
250	Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)	кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2	65-70
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
790	<b>Итого за Обед</b>	кКал-763, Бел-26, Жир-22, Угл-86, А-47, С-44, Е-3, Са-115, Mg-109, Fe-7	114-50
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139)	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-163, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
80	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
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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-491, Бел-10, Жир-12, Угл-78, А-75, С-40, Е-2, Са-151, Mg-99, Fe-4	120-84
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>		кКал-2 224, Бел-72, Жир-60, Угл-308, А-269, С-125, Е-9, Са-542, Mg-264, Fe-14	359-50

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 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с 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>Каши пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <small>молото ультрапастеризованное обогатненное в ино упаков, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль водированная 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	29-57
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал=64, Бел=63, Угл=15, А=1, С=3, Са=17, Mg=7, Fe=1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал=83, Бел=2, Угл=14, Са=7, Mg=10, Fe=1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал=545, Бел=78, Жир=12, Угл=85, А=51, С=4, Е=1, Са=301, Mg=71, Fe=4	54-89
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой (№ рецептуры 376)</b> <small>капуста пекинская, кукуруза консервированная, масло подсолнечное об, сахар-песок, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал=86, Бел=2, Жир=4, Угл=10, С=18, Е=2, Са=24, Mg=16, Fe=1	19-44
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <small>картофель, капуста белокачанная, мясо птицы-бройлера 1 категории курица, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное об, сметана 15%, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал=146, Бел=4, Жир=9, Угл=11, А=11, С=21, Е=3, Са=46, Mg=27, Fe=1	27-19
100	<b>Гуляши из свинины (№ рецептуры 156)</b> <small>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное об, томат-паста, мука пшеничная в с обогатненн, соль водированная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал=187, Бел=14, Жир=13, Угл=3, Са=8, Mg=18, Fe=2	55-66
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронны спа, масло сливочное обогатненное, 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
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <small>сахар-песок, компотная смесь</small>	кКал=60, Угл=15, Са=10, Mg=2	6-39
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=833, Бел=30, Жир=31, Угл=101, А=41, С=39, Е=13, Са=119, Mg=91, Fe=7	125-35
	<b>Итого за день</b>	кКал=1378, Бел=108, Жир=43, Угл=186, А=92, С=43, Е=14, Са=420, Mg=162, Fe=11	180-24

## 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)
<b>Завтрак</b>			
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>Каши пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <small>молото ультрапастеризованное обогатненное в ино упаков, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль водированная 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	27-68
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал=64, Бел=63, Угл=15, А=1, С=3, Са=17, Mg=7, Fe=1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал=83, Бел=2, Угл=14, Са=7, Mg=10, Fe=1	3-00
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал=523, Бел=77, Жир=11, Угл=82, А=47, С=4, Е=1, Са=287, Mg=68, Fe=4	53-00
	<b>Итого за день</b>	кКал=523, Бел=77, Жир=11, Угл=82, А=47, С=4, Е=1, Са=287, Mg=68, Fe=4	53-00

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

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

## КОГОВБУ 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>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр нидерландский</i>	кКал=124, Бел=5, Жир=1, Угл=14, Са=107, Mg=14, Fe=1	14-00
250	<b>Каши пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b> <i>масло сливочное стерилизованное обогатненное в это упаков, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал=274, Бел=8, Жир=8, Угл=42, А=50, С=1, Е=1, Са=170, Mg=40, Fe=1	29-57
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал=64, Бел=63, Угл=15, А=1, С=3, Са=17, Mg=7, Fe=1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал=83, Бел=2, Угл=14, Са=7, Mg=10, Fe=1	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал=545, Бел=78, Жир=12, Угл=85, А=51, С=4, Е=1, Са=301, Mg=71, Fe=4	54-89
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из пекинской капусты с кукурузой (№ рецептуры 376)</b> <i>капуста пекинская, кукуруза консервированная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал=86, Бел=2, Жир=4, Угл=10, С=18, Е=2, Са=24, Mg=16, Fe=1	19-44
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <i>картофель, капуста белокочанная, лук репчатый-брюквен 1 категория лука, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное оп, сметана 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал=146, Бел=4, Жир=9, Угл=11, А=11, С=21, Е=3, Са=46, Mg=27, Fe=1	27-19
100	<b>Гуляши из свинины (№ рецептуры 156)</b> <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное оп, помидор-паста, мука пшеничная в с обогатненной, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал=187, Бел=14, Жир=13, Угл=3, Са=8, Mg=18, Fe=2	55-66
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <i>макаронны гр.а, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал=210, Бел=6, Жир=5, Угл=36, А=30, Е=8, Са=18, Mg=9, Fe=1	11-28
200	<b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b> <i>сахар-песок, кофейная смесь</i>	кКал=60, Угл=15, Са=10, Mg=2	6-39
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=833, Бел=30, Жир=31, Угл=101, А=41, С=39, Е=13, Са=119, Mg=91, Fe=7	125-35
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)</b>	кКал=517, Бел=16, Жир=8, Угл=92	26-40
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал=517, Бел=16, Жир=8, Угл=92	26-40
<b>Ужин</b>			
130	<b>Зразы школьные 100/30 (№ рецептуры 320)</b> <i>фрукты яблоки-брюквен 1 категория, лук репчатый, хлеб пшеничный, сосиски пшеничные, яйцо куриное, масло подсолнечное оп, морковь, мука пшеничная в с обогатненной, помидор-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>	кКал=273, Бел=14, Жир=17, Угл=15, А=20, С=4, Е=3, Са=29, Mg=25, Fe=2	49-87
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное обогатненное, 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	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал=61, Угл=15, А=1, Са=15, Mg=6, Fe=1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал=83, Бел=2, Угл=14, Са=7, Mg=10, Fe=1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал=61, Бел=2, Угл=12, Са=6, Mg=9, Fe=1	2-39
540	<b>Итого за Ужин</b>	кКал=709, Бел=26, Жир=23, Угл=92, А=52, С=4, Е=4, Са=77, Mg=176, Fe=9	79-54
<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>			328-66

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

Директор КОГОВБУ СШ с УИОП пгт. Пижанка О.А. Мотовилова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</i>	кКал=145, Бел=2, Жир=9, Угл=15, А=59, Са=8, Mg=10, Fe=1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в тую упаков, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал=307, Бел=16, Жир=25, Угл=3, А=379, С=1, Е=1, Са=126, Mg=21, Fe=3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимония, 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
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал=599, Бел=83, Жир=34, Угл=47, А=439, С=4, Е=1, Са=158, Mg=48, Fe=6	89-45
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264) <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал=55, Бел=1, Жир=2, Угл=7, С=9, Е=1, Са=9, Mg=11	24-54
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны гр.а, мясо индейки-бройлеров 1 категории тушка, соль йодированная с повышенным 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	13-85
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>дрючка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, тушка индейки в с обогатненная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с повышенным 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	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в тую упаков, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал=189, Бел=3, Жир=9, Угл=23, А=63, С=27, Са=46, Mg=34, Fe=1	32-18
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
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал=896, Бел=26, Жир=36, Угл=101, А=129, С=45, Е=7, Са=150, Mg=106, Fe=6	125-43
	<b>Итого за день</b>	кКал=1495, Бел=109, Жир=70, Угл=148, А=568, С=49, Е=8, Са=308, Mg=154, Fe=12	214-88

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал=83, Бел=2, Угл=14, Са=7, Mg=10, Fe=1	3-00
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>дрючка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, сухари панировочные, яйцо столовое, тушка индейки в с обогатненная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с повышенным 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	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в тую упаков, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал=189, Бел=3, Жир=9, Угл=23, А=63, С=27, Са=46, Mg=34, Fe=1	32-18
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 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=638, Бел=20, Жир=25, Угл=77, А=87, С=28, Е=3, Са=93, Mg=77, Fe=5	87-04
	<b>Итого за день</b>	кКал=638, Бел=20, Жир=25, Угл=77, А=87, С=28, Е=3, Са=93, Mg=77, Fe=5	87-04

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

Директор КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Пижанка

О.А. Мотовилова

## КОГОВУ СШ с УИОП пгт. Пижаанка интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в шд утук, масло сливочное обогатненное, соль подпротавная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-599, Бел-83, Жир-34, Угл-47, А-439, С-4, Е-1, Са-158, Mg-48, Fe-6	89-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами (№ рецептуры 264)</b> <i>картофель, кальмары, лук репчатый, вода, кислота лимонная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль подпротавная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	24-54
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны гр.а, мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, соль подпротавная 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>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <i>фреш цыплат-бройлеров 1 категории заморозенное, сухари натуральные, яйцо столовое, мука пшеничная в с обогатняется, масло подсолнечное дп, соль подпротавная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Угл-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогатненное в шд утук, масло сливочное обогатненное, соль подпротавная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-189, Бел-3, Жир-9, Угл-23, А-63, С-27, Са-46, Mg-34, Fe-1	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-15, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-83, Бел-2, Угл-14, Са-7, Mg-10, Fe-1	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-896, Бел-26, Жир-36, Угл-101, А-129, С-45, Е-7, Са-150, Mg-106, Fe-6	125-43
<b>Полдник</b>			
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>		кКал-1 631, Бел-109, Жир-70, Угл-172, А-568, С-69, Е-9, Са-378, Mg-194, Fe-26	246-88

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

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