

1-4 класс КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, макаронные изделия яичные (вермишель), сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	31-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	16-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-71	64-00
Итого за день		Калорийность-502, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-71	64-00

ООО "Русский торговый дом"

20.09.2023

Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, макаронные изделия яичные (вермишель), сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	31-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	16-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
Итого за Завтрак		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-86	67-00
Обед			
60	Салат из свежей капусты с огурцами 60 <small>капуста, огурцы, масло подсолнечное дп, сахар-песок, кислота лимонная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-25, Углеводы-4	11-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	31-00
200	Плов из свинины 200 <small>мясо цб 1 категории (грудка), крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-417, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-32	79-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	6-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-27, Жиры-54, Углеводы-86	133-00
Итого за день		Калорийность-1 338, Белки-47, Жиры-70, Углеводы-172	200-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами
всех классов

Директор О.А. Мухоморова

Интернат КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд утпак, макаронные изделия яичные (вермишель), сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	31-00
200	Кофейный напиток на молоке <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд утпак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	16-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пиццевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
Итого за Завтрак		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-86	67-00
Обед			
60	Салат из свежей капусты с огурцами 60 <small>капуста, огурцы, масло подсолнечное дп, сахар-песок, кислота лимонная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-51, Белки-2, Жиры-25, Углеводы-4	11-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	31-00
200	Плов из свинины 200 <small>мясо цб 1 категории (срубка), крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-417, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-32	79-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	6-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-766, Белки-27, Жиры-54, Углеводы-86	133-00
Полдник			
100	Печенье пром.производства <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" замороз., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Итого за Полдник		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Ужин			
100	Котлеты рубленые Особые 100 <small>мясо цб 1 категории (срубка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	41-00
180	Каша гречневая рассыпчатая 180 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-301, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-49	17-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, лист лавровый</small>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	7-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	6-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-805, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-106	77-00
Второй ужин			
250	Йогурт 2,5% <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" замороз., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
Итого за день		Калорийность-2 891, Белки-94, Жиры-131, Углеводы-373	346-00

Все блюда приготовленные в соответствии с технологическими картами Васильева

Директор О.А. Сидорова