

**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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	10-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>61-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	<b>61-00</b>

ООО "Русский торговый дом"

21.09.2023

**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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	<b>Каша пшеничная молочная жидкая 250/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	39-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	10-00
60	<b>Хлеб пшеничный 60/ Пищевик</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-597, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-96	<b>68-00</b>
<b>Обед</b>			
30	<b>Помидоры свежие (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	13-00
230	<b>Суп из овощей на курином бульоне 230</b> <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10	17-00
120	<b>Гуляш из свинины 80/40</b> <small>мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	69-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	9-00
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <small>компотная смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	13-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-781, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-107	<b>127-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1378, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-203	<b>195-00</b>

без билета приобщены в соответствии  
с бухгалтерскими картами  
расписка

Деревяков  
О.А. Волошинов

**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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10</b> <i>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</i>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	<b>Каша пшеничная молочная жидкая 250/10</b> <i>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено илфированное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	39-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	10-00
60	<b>Хлеб пшеничный 60/ Пищевик</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-597, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-96	<b>68-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Помидоры свежие (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	13-00
230	<b>Суп из овощей на курином бульоне 230</b> <i>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10	17-00
120	<b>Гуляш из свинины 80/40</b> <i>мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	69-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	9-00
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>компотная смесь, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	13-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-781, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-107	<b>127-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка Ласка с конфитюром</b> <i>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморозж., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	20-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	<b>20-00</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
30	<b>Помидоры свежие (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	13-00
250	<b>Плов из курицы 250</b> <i>мясо цб 1 категории (срубка), крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40	92-00
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)</b> <i>яблоки, сахар-песок, премикс витаминный дп</i>	Калорийность-47, Углеводы-16	16-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-709, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-84	<b>127-00</b>
<b><u>Второй ужин</u></b>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <i>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморозж., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
<b>Итого за Второй ужин</b>		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	<b>47-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 666, Белки-91, Жиры-84, Углеводы-370	<b>389-00</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  
всего 1шт

Директор О.А. Волкова