

(1-4 класс КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Наггетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (срудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
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	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-682, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-81	91-00
Итого за день		Калорийность-682, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-81	91-00

ООО "Русский торговый дом"

22.09.2023

(Меню 5-11 класс КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
150	Омлет натуральный 150/5 <small>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-299, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-3	55-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-598, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-50	83-00
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	14-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Наггетсы куриные 100 <small>мясо цб 1 категории (срудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	69-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
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	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-905, Белки-31, Жиры-54, Углеводы-106	135-00
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-52, Жиры-88, Углеводы-156	218-00

все блюда приготовлены в соответствии с
технологическими картами
распределения

Деревяков

(Интернат КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
150	Омлет натуральный 150/5 <small>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, масло сливочное обогащенное, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-299, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-3	55-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-598, Белки-21, Жиры-34, Углеводы-50	83-00
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	14-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
100	Наггетсы куриные 100 <small>мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	69-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
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	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-905, Белки-31, Жиры-54, Углеводы-106	135-00
Итого за день		Калорийность-1 503, Белки-52, Жиры-88, Углеводы-156	218-00

Вся бюра приготовлены в соответствии с технологическими картами.

Василина изд

Директор О.А. Воловнев

(1-4 класс КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	Каша пшенная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	60-00
Итого за день		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	60-00

(Меню 5-11 класс КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшенная молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Какао с молоком <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-103	78-00
Обед			
60	Помидоры свежие (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-00
220	Суп картофельный протертый с гренками 200/20 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	22-00
100	Биточки рубленые из птицы 100 <small>мясо цб 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
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	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-848, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-113	129-00
Итого за день		Калорийность-1 510, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-216	207-00

Меню для **бюро** **приготовлено** **с** **технологическими**
соответствиями **карта**
расценки
Директор **А.А. Лебедев**

(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)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшенная молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Какао с молоком <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-103	78-00
<u>Обед</u>			
60	Помидоры свежие (гарнировка) 60	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	15-00
220	Суп картофельный протертый с гренками 200/20 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, морковь, масло сливочное обогащенное, лука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	22-00
100	Биточки рубленые из птицы 100 <small>мясо цб 1 категории (срудка), хлеб пшеничный 0.5 /пижанка, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-253, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-10	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
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	5-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-848, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-113	129-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье пром.производства <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., 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
<u>Ужин</u>			
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 <small>картофель, мясо свинины замороженное, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, лист лавровый</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	90-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-747, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-79	104-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., 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-3 005, Белки-103, Жиры-114, Углеводы-390	380-00

Все блюда приготовленные в соответствии с
с технологическими картами
массового учета

Директор О.А. Соловьев