



(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			
90	Котлеты рубленые Особые 90 <small>мясо цб 1 категории (срудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари папировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	42-00
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	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	6-00
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	2-00
Итого за Завтрак		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-95	75-00
Итого за день		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-95	75-00

(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			
100	Булочка Ласка с конфитюром <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	20-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, макаронные изделия личные (вермишель), сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	27-00
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
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-100	55-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты 60 <small>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	13-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 <small>свекла, капуста, картофель, сметана 13%, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	18-00
100	Котлеты рубленые Особые 100 <small>мясо цб 1 категории (срудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари папировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	46-00
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	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	6-00
200	Компот из смеси сухофруктов <small>компотная смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-00
Итого за Обед		Калорийность-935, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-132	107-00 121=00
Итого за день		Калорийность-1 584, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-232	162-00

без белуга приготовить в соответствии
с технологическими картами
качества

Директор  

(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>			
100	Булочка Ласка с конфитюром <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" залорож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	20-00
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	27-00
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
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-100	55-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты 60 <small>капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	17-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 <small>свекла, капуста, картофель, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, сахар-песок, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	18-00
100	Котлеты рубленые Особые 100 <small>мясо цб 1 категории (грудка), 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	46-00
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	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	6-00
200	Компот из смеси сухофруктов <small>компотная смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-00
Итого за Обед		Калорийность-935, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-132	107-00 121-00
<u>Полдник</u>			
170	Блинчики с повидлом 140/30 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, мука пшеничная в/с обогащенная, повидло, яйцо диетическое, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	38-00
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	38-00
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) 100 <small>мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), майонез, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	85-00
180	Изделия макаронные отварные 180 <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	21-00
200	Напиток клюквенный <small>клюква б/з, сахар-песок</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	22-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-00
Итого за Ужин		Калорийность-830, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-111	133-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" залорож., 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-3 042, Белки-93, Жиры-94, Углеводы-411	380-00 394-00

Все блюда приготовлены в соответствии с рецептурой
технологическими картами
таблица прил.

Директор ООО "Русский торговый дом" 