

**(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>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /пизанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	<b>Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	37-00
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, какао-напиток обогащенный оп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	73-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	73-00

ООО "Русский торговый дом"

27.09.2023

**(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>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /пизанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	<b>Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	37-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	63-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Студенческий" 60</b> <small>картофель, яйцо диетическое, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	17-00
230	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
120	<b>Гуляш из мяса кур 80/40</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	63-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	<b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b> <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	11-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-947, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-117	132-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 526, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-215	195-00

Все блюда приготовлены в  
соответствии с технологическими  
картами

маслами

и т.д.

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	<b>Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа ячневая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	37-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	<b>63-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Студенческий" 60</b> <small>картофель, яйцо диетическое, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	17-00
230	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230</b> <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
120	<b>Гуляш из мяса кур 80/40</b> <small>мясо цб 1 категории (срудка), 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	63-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
200	<b>Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)</b> <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	11-00
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-947, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-117	<b>132-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочное изделие калейдоскоп</b> <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	18-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	<b>18-00</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
100	<b>Наггетсы куриные 100</b> <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
180	<b>Картофельное пюре 180</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	33-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-682, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-68	<b>113-00</b>
<b><u>Второй ужин</u></b>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <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
<b>Итого за Второй ужин</b>		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	<b>47-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 956, Белки-89, Жиры-112, Углеводы-378	<b>373-00</b>

Вся блюда приготовлены в соответствии с соответствующими рецептами с германологическими картами

Директор 