

(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			
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
235	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-249, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	26-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-488, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-70	55-00
Итого за день		Калорийность-488, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-70	55-00

(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			
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
260	Каша рисовая молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	36-00
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	14-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-609, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-81	70-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60 <small>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-00
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
120	Тфтели мясные с рисом 80/40 <small>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	47-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-00
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-833, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-104	126-00
Итого за день		Калорийность-1 442, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-185	196-00

Все блюда приготовленные в соответствии с технологическими картами
нашими гн/

Директор О.А. Александров

(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			
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
260	Каша рисовая молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	36-00
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	14-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-609, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-81	70-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60 <small>капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-00
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
120	Тефтели мясные с рисом 80/40 <small>мясо свинины замороженное, лук репчатый, мука пшеничная в/с обогащенная, крупа рисовая, масло подсолнечное дп, томат-паста, морковь, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	47-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	25-00
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-830, Белки-27, Жиры-33, Углеводы-104	122-00
Полдник			
200	Сок фруктовый 0,2 <small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за день		Калорийность-1 809, Белки-41, Жиры-57, Углеводы-326	224-00

Все блюда приготовленные в соответствии с технологическими картами
массовая су

Директор О.А. Волков

(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			
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
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	45-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	74-00
Итого за день		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	74-00

ООО "Русский торговый дом"

02.10.2023

(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			
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
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	45-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	74-00
Обед			
60	Салат витаминный 60 <small>капуста, морковь, яблоки, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	14-00
210	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200/10 <small>картофель, горох колотый, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	16-00
100	Котлеты рубленые Особые 100 <small>мясо цб 1 категории (срудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сахар панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	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	Компот из свежих плодов (яблоки) <small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-79, Углеводы-19	11-00
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-949, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-126	128-00
Итого за день		Калорийность-1 572, Белки-52, Жиры-56, Углеводы-207	202-00

Все блюда приготовленные в соответствии с требованиями калории.

Василина Иванова

Директор О.А. Волкова

(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			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <i>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
230	Макаронные изделия с тертым сыром 230 <i>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	45-00
200	Чай с лимоном и сахаром <i>сахар-песок, лимоны, чай черный</i>	Калорийность-44, Углеводы-10	9-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	74-00
Обед			
60	Салат витаминный 60 <i>капуста, морковь, яблоки, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	14-00
210	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200/10 <i>картофель, горох колотый, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное дп, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-143, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-16	16-00
100	Котлеты рубленые Особые 100 <i>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</i>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	63-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</i>	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный <i>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</i>	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из свежих плодов (яблоки) <i>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	11-00
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-949, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-126	128-00
Полдник			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства) <i>булочка с кунжутом из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп</i>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	28-00
Итого за Полдник		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	28-00
Ужин			
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <i>мясо цб 1 категории (срубка), 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	65-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	32-00
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-608, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-70	108-00
Второй ужин			
250	Йогурт 2,5% <i>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</i>	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-2 795, Белки-94, Жиры-98, Углеводы-360	385-00

без билера приготовили в соответствии с рецептурой
 все с соблюдением всех картами
 мамина чаша
 Давыдов О.А. Мухомов