

(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			
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
90	Котлеты рубленые Мясные 90 <small>мясо цб 1 категории (срубка), лук репчатый, мясо свиными замороженное, хлеб пшеничный 1с обогаченный дп формовой, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-230, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	55-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, мука пшеничная в/с обогаченная, 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-676, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-90	85-00
Итого за день		Калорийность-676, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-90	85-00

(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 сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогаченный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша молочная "Дружба" 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд упак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-43	43-00
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
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-92	67-00
Обед			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200 <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15% лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	23-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <small>мясо цб 1 категории (срубка), лук репчатый, мясо свиными замороженное, хлеб пшеничный 0,5/пижанка, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
30	Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогаченное, мука пшеничная в/с обогаченная, 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 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
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-825, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-106	126-00
Итого за день		Калорийность-1 387, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-198	193-00

Меню белого приготовление в соответствии с технологическими картами

Масленкина

Деревяков

инф

О.А. Володина

(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-твёрдый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша молочная "Дружба" 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-43	43-00
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
Итого за Завтрак		Калорийность-562, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-92	67-00
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
200	Рассольник Ленинградский на курином бульоне 200 <small>картофель, огурцы консервированные, морковь, сметана 15%, лук репчатый, крупа перловая, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	23-00
100	Котлеты рубленые Мясные 100 <small>мясо цб 1 категории (грудка), лук репчатый, мясо свиным замороженное, хлеб пшеничный 0,5 /пшжанка, сухари панировочные, яйцо диетическое, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	62-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	14-00
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
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
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
Итого за Обед		Калорийность-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-129	126-00
<u>Полдник</u>			
120	Манник со сгущенкой 100/20 <small>крупа манная, сметана 15% молоко сгущенное, сахар-песок, яйцо диетическое, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-406, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-60	53-00
Итого за Полдник		Калорийность-406, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-60	53-00
<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	14-00
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
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-771, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-96	113-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "зюбимая" заморож., жележе 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-2 928, Белки-98, Жиры-92, Углеводы-409	406-00

Все блюда приготовлены в соответствии с
технологическими картами

расписка *Иван*

Директор *О.В. Володаров*