

(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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small> | Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | 14-00 |
| 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 | 38-00 |
| 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 | 20-00 |
| 30 | Хлеб пшеничный / Пищевик | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14 | 3-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-502, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-71 | 75-00 |
| Итого за день | | Калорийность-502, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-71 | 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) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 50 | Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small> | Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | 14-00 |
| 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 | 38-00 |
| 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 | 20-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный 60/ Пищевик | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29 | 6-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-572, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-86 | 78-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат "Мазайка" 60 <small>картофель, морковь, кукуруза консервированная, огурцы консервированные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13 | 22-00 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <small>свежая капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13 | 27-00 |
| 250 | Плов из свинины 250 <small>мясо свинины замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40 | 62-00 |
| 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-931, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-103 | 122-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 503, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-189 | 200-00 |

Вся белочка приготовлена в соответствии с технологическими картами

Кавенна *г.п.*

Директор ООО АТ "Русский торговый дом"

(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> | | | |
| 50 | Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small> | Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | 14-00 |
| 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 | 38-00 |
| 200 | Кофейный напиток на молоке <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный оп</small> | Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | 20-00 |
| 60 | Хлеб пшеничный 60/ Пищевик | Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29 | 6-00 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-572, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-86 | 78-00 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат "Мазайка" 60 <small>картофель, морковь, кукуруза консервированная, огурцы консервированные, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13 | 22-00 |
| 250 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <small>свекла, капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное оп, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13 | 27-00 |
| 250 | Плов из свинины 250 <small>мясо свинины замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40 | 62-00 |
| 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-931, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-103 | 122-00 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 100 | Печенье пром.производства <small>булочка из муки в-с обогащенная оп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное оп</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> | | | |
| 100 | Котлеты рубленые Особые 100 <small>мясо цб 1 категории (срубка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный оп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18 | 63-00 |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая 180 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small> | Калорийность-301, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-49 | 17-00 |
| 30 | Соус томатный <small>томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное оп, 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 Ужин | | Калорийность-805, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-106 | 96-00 |
| <u>Второй ужин</u> | | | |
| 250 | Йогурт 2,5% <small>булочка из муки в-с обогащенная оп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное оп</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-3056, Белки-99, Жиры-118, Углеводы-390 | 365-00 |

Все блюда приготовлены в соответствии
с технологическими картами

Василина ГИЗ

Директор О/О А.А. Леонидов