

(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			
49	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	30-00 40-00
200	Какао с молоком <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, какао-напиток обогащенный др</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
29	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-84	66-00
Итого за день		Калорийность-523, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-84	66-00 76-00

ООО "Русский торговый дом"

11.10.2023

(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			
49	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	30-00
29	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
Итого за Завтрак		Калорийность-458, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-77	55-00
Обед			
60	Салат "Студенческий" 60 <small>картофель, яйцо диетическое, морковь, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	17-00
230	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230 <small>капуста, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное др, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
120	Гуляш из мяса кур 80/40 <small>мясо цб 1 категории (срудка), лук репчатый, морковь, масло подсолнечное др, 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	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
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
29	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-00
27	Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-116	131-00
Итого за день		Калорийность-1396, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-193	186-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами
также и др.

Директор О.О. Алексеева

(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>			
49	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0.5 /пижанка, повидло</small>	Калорийность-92, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	30-00 40
29	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
Итого за Завтрак		Калорийность-458, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-77	55-00 65-00
<u>Обед</u>			
60	Салат "Студенческий" 60 <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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230 <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	Гуляш из мяса кур 80/40 <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	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
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) <small>изюм, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
29	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-00
27	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12	3-00
Итого за Обед		Калорийность-938, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-116	131-00
<u>Полдник</u>			
55	Булочное изделие калейдоскоп <small>булочка из муки в-с обогащенная оп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное оп</small>	Калорийность-262, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-35	13-00
Итого за Полдник		Калорийность-262, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-35	13-00
<u>Ужин</u>			
100	Наггетсы куриные 100 <small>мясо цб 1 категории (грудка), сушари папировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	69-00
180	Картофельное пюре 180 <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	33-00
200	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
29	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	3-00
27	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик	Калорийность-57, Белки-2, Углеводы-12	2-00
Итого за Ужин		Калорийность-673, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-67	112-00
<u>Второй ужин</u>			
273	Йогурт 2,5% <small>булочка из муки в-с обогащенная оп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное оп</small>	Калорийность-297, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-35	51-00
Итого за Второй ужин		Калорийность-297, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-35	51-00
Итого за день		Калорийность-2 628, Белки-85, Жиры-98, Углеводы-330	365-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами
всех ингредиентов

Рекомендация

О.А. Кошарникова

(1-4 класс КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
90	Наггетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (срудка), сухари папировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
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	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-24, Жиры-22, Углеводы-78	89-00
Итого за день		Калорийность-676, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-78	89-00

(Меню 5-11 класс КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства) <small>булочка с кужестом из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
260	Каша овсяная молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
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-788, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-121	65-00
Обед			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
200	Суп картофельный с рыбными консервами 200 <small>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	26-00
90	Наггетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (срудка), сухари папировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
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	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-782, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-90	123-00
Итого за день		Калорийность-1 570, Белки-46, Жиры-50, Углеводы-211	188-00

Все блюда приготовлены в соответствии с рецептурой
с применением качественных ингредиентов

Валентина гмур

Директор ООО "А. Лавров"

(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	Ватрушка с картофелем (пром.производства) <small>булочка с кусочком из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
260	Каша овсяная молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
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			65-00
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	8-00
200	Суп картофельный с рыбными консервами 200 <small>картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	26-00
90	Наггетсы куриные 90 <small>мясо цб 1 категории (рудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
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	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			123-00
<u>Полдник</u>			
100	Вафли с молочно-жировой начинкой <small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	23-00
Итого за Полдник			23-00
<u>Ужин</u>			
120	Гуляш из свинины 80/40 <small>мясо свинины замороженное, 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	73-00
180	Каша рисовая рассыпчатая 180 <small>крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48	19-00
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			103-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% <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
Итого за Второй ужин			47-00
Итого за день			361-00

Всё блюда приготовлено в соответствии
с технологическими картами
расписка chef
Деревяков О.А. Александр