

**(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><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
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями 250</b> <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	33-00
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-502, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-71	67-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-502, Белки-17, Жиры-15, Углеводы-71	67-00

**(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)
<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
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями 250</b> <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	33-00
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
60	<b>Хлеб пшеничный 60/ Пиццевик</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-86	70-00
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Мазайка" 60</b> <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	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	26-00
250	<b>Плов из свинины 250</b> <small>свекла, 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-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40	66-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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-931, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-103	125-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 503, Белки-52, Жиры-57, Углеводы-189	195-00

Все блюда приготовлены в соответствии с рецептурой с использованием сканов картофеля

вашими <sup>цп</sup>

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
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями 250</b> <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	33-00
200	<b>Кофейный напиток на молоке</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
60	<b>Хлеб пшеничный 60/ Пищевик</b>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-572, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-86	<b>70-00</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Мазайка" 60</b> <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	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250</b> <small>свекла, 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	26-00
250	<b>Плов из свинины 250</b> <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	66-00
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 Обед</b>		Калорийность-931, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-103	<b>125-00</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Пряники пром.производства</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	16-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	<b>16-00</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
100	<b>Котлеты рубленые Особые 100</b> <small>мясо цб 1 категории (грудка), мясо свинины замороженное, хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сухари панировочные, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-304, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-18	64-00
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая 180</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-301, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-49	17-00
30	<b>Соус томатный</b> <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	<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-805, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-106	<b>97-00</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-3 056, Белки-99, Жиры-118, Углеводы-390	<b>355-00</b>

без билета приотомлении в соответствии  
с технологическими картами  
машина глф  
Дерезаев  
Ольга Александровна