


(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 сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	60-00
Итого за день		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	60-00

(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 обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-81	64-00
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
230	Суп из овощей на курином бульоне 230 <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10	17-00
100	Гуляши из свинины 60/40 <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-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	61-00
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
200	Компот из смеси сухофруктов <small>компотная смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
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-824, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-114	127-00
Итого за день		Калорийность-1351, Белки-44, Жиры-41, Углеводы-195	191-00

Все блюда приготовлено в соответствии с технологическими картами
 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа пшено илифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар-песок, лимоны, чай черный</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-527, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-81	64-00
<u>Обед</u>			
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
230	Суп из овощей на курином бульоне 230 <small>картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, мясо цб 1 категории кусковое (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-10	17-00
100	Гуляш из свинины 60/40 <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-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	61-00
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
200	Компот из смеси сухофруктов <small>компотная смесь, сахар-песок, кислота лимонная</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
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-824, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-114	127-00
<u>Полдник</u>			
100	Пряники пром.производства <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
Итого за Полдник		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	16-00
<u>Ужин</u>			
250	Плов из курицы 250 <small>мясо цб 1 категории (срудка), 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	71-00
200	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) <small>яблоки, сахар-песок, премикс витаминный дп</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	17-00
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-702, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-83	94-00
<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		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
Итого за день		Калорийность-2 801, Белки-85, Жиры-104, Углеводы-373	348-00

Все блюда приготовленные в соответствии с рецептурными
и технологическими картами
медицинской кухни
Директор А.В. Швабко