ООО "Русский торговый дом"

09.11.2023

(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		
90	**Наггетсы куриные 90** мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
150	**Изделия макаронные отварные 150** макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	**Соус томатный** 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	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	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

ООО "Русский торговый дом"

09.11.2023

(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		
100	**Ватрушка с картофелем (пром.производства)** булочка с кунжутом из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
260	**Каша овсяная молочная жидкая 250/10** молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа овсячная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	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		
60	**Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60** капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-00
200	**Суп картофельный с рыбными консервами 200** картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	22-00
80	**Наггетсы куриные 80** мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	53-00
150	**Изделия макаронные отварные 150** макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	**Соус томатный** 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	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	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-834, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-97	122-00
	Итого за день	Калорийность-1 622, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-218	187-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Васенина ЧВР

Директор

ООО "Русский торговый дом"

09.11.2023

(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)
	Завтрак		
100	**Ватрушка с картофелем (пром.производства)** булочка с кунжутом из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
260	**Каша овсяная молочная жидкая 250/10** молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа овсячная (геркулес), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	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		
60	**Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60** капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное дп, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-00
200	**Суп картофельный с рыбными консервами 200** картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	22-00
80	**Наггетсы куриные 80** мясо цб 1 категории (грудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, яйцо диетическое, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	53-00
150	**Изделия макаронные отварные 150** макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	**Соус томатный** 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	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	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-834, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-97	122-00
	Полдник		
100	**Вафли с молочно-жировой начинкой** булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп	Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
	Итого за Полдник	Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
	Ужин		
120	**Гуляш из свинины 80/40** мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная в/с обогащенная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	73-00
180	**Каша рисовая рассыпчатая 180** крупа рисовая, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48	23-00
200	**Чай с сахаром** сахар-песок, чай черный	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-658, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-89	107-00
	Второй ужин		
250	**Йогурт 2,5%** булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп	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-3 094, Белки-83, Жиры-114, Углеводы-402	371-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами
Васнина Г.В. Дерепов