

(1-4 класс КОГОВУ 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 маслом 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
235	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-249, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-488, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-70	64-00
Итого за день		Калорийность-488, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-70	64-00

(Меню 5-11 класс КОГОВУ 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 маслом 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
260	Каша рисовая молочная жидкая 250/10 молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	48-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-609, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-81	85-00
Обед			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Тефтели мясные с рисом 90 мясо свинины замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	53-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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-751, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-96	126-00
Итого за день		Калорийность-1 360, Белки-39, Жиры-52, Углеводы-177	211-00

Вся пища приготовлена в соответствии с технологическими картами
написана из
Директор О/О П.А. Савинков

(Интернат КОГОВУ 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 маслом 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный дп формовой, масло сливочное обогащенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
260	Каша рисовая молочная жидкая 250/10 молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	48-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный дп	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-609, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-81	85-00
<u>Обед</u>			
30	Горошек зеленый (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 картофель, макаронные изделия яичные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Тефтели мясные с рисом 90 мясо свинины замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная в/с обогащенная, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	53-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, лимоны, чай черный	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
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-751, Белки-25, Жиры-28, Углеводы-96	126-00
<u>Полдник</u>			
200	Сок фруктовый 0,2 яблоки, сахар-песок, кислота лимонная	Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за день		Калорийность-1 730, Белки-39, Жиры-52, Углеводы-318	243-00

Всё блюда приготовленное в соответствии
с технологическими картами
всех ингредиентов

инз-
Директор О.А. Лаврова