

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	и. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 хлеб пшеничный 7г обсыпанный от французской соли и-черный хлебной	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 положить сыроподогревательное обогревателю в миску узкую, крупу засыпать из пакетика, масло сыроваренное обогреватель, скотч-ленту, соль подсолнечниковая поливочная с содержанием калорий	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром скотч-ленты, лимон, чай черный	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	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

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	и. пеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 хлеб пшеничный 7г обсыпанный от французской соли и-черный хлебной	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10 положить сыроподогревательное обогревателю в миску узкую, крупу засыпать из пакетика, масло сыроваренное, скотч-ленту, соль подсолнечниковая поливочная с содержанием калорий	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Какао с молоком положить сыроподогревательное обогревателю в миску узкую, скотч-ленты, масло-маточник обогреватель от	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-88	75-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты 60 салат из кочановской капусты, маслины консервированые, маслины киндерджиники соленые киндерджиники киндерджиники	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	13-00
220	Суп картофельный протертый с гренками 200/20 картофель, масло-маточник обогреватель и-горячий, суп картофельный 10г, положить картофель маслины консервированные обогреватель от скотч-ленты	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	25-00
90	Биточки рубленые из птицы 90 мясной супчик из куриной, для птичеки 10г, положить масло-маточник обогреватель от скотч-ленты	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	56-00
150	Изделия макаронные отварные 150 полукрупные изделия, круглые и фасетные, скотч-ленты из пакетика обогреватель скотч-ленты	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный томаты-помидоры, маслины из пакетика обогреватель, листья пакетика в обогреватель для растительного масла-маточника обогреватель от скотч-ленты	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром скотч-ленты, 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-869, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-117	123-00
Итого за день		Калорийность-1461, Белки-51, Жиры-47, Углеводы-205	198-00

Меня благодарю приготовление завтраков
бесов с технологической едой
на все сезоны 2024г.

Директор 

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (калор), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 сэндвич из хлеба с сыром и салатом из огурцов	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшеничная молочная жидккая 250/10 закваска с молоком, молочная обсыпка из муки, яйца, масло, сахар, соль, сливки	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Какао с молоком молоко, какао, сахар, сливки, обсыпка из муки	Калорийность-108, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-88	75-00
Обед			
60	Салат из белокочанной капусты 60 картофель, луковица, салатниковые яблоки, кинзы, сметана с плавленым сыром и зеленью	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	13-00
220	Суп картофельный протертый с гренками 200/20 картофель, яйцо, сливки, сметана, обсыпка из муки, сливки, яйца, сливочное обсыпка, яйца плавленые и обсыпка из муки	Калорийность-179, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-25	25-00
90	Биточки рубленые из птицы 90 яичный желток, мясо птицы (0,5), яичные, яичные, яичные обсыпки, яйца плавленые и обсыпка из муки	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	56-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия, сливки, сметана с плавленым сыром и зеленью	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный томатные помидоры, масла сладкие обсыпка, яичко вареное и с обсыпкой, яичный желток, яичные обсыпки из муки	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром сахарный чай, чай	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-869, Белки-32, Жиры-29, Углеводы-117	123-00
Полдник			
100	Печенье пром.производства печенье для печи и с обсыпкой из "песчаник" шоколад, печенье пшеничное, яичные обсыпки из муки	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Итого за Полдник		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Ужин			
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 свинина, лук, специи, жир животного, яичный желток, яичные обсыпки из муки, сметана с плавленым сыром и зеленью	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	80-00
200	Чай с сахаром сахарный чай, чай	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-747, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-79	94-00
Второй ужин			
250	Йогурт 2,5% Йогурт из обсыпки из "зебуля" замороженный, яичные обсыпки из муки	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-2 956, Белки-98, Жиры-114, Углеводы-379	361-00

*Все блюда приготовлены в
составе супов с картошкой
посыпаны грибами
реализуются от заведующего*

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Котлеты рубленые Особые 90	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
мясной фарш из курицы (грудинка), мясо говядины замороженное, зелёный лук замороженный /с обжаркой/ сушеный сахар макарончики, масло сливочное, яйца мясной фарш из говядины замороженный с панировкой и солёными крахмальными пастами			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
рисовая паста, соль, панировка с панировкой и солёными крахмальными пастами			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
томат-паста, морковь, масла сливочного обжаренного, зелёный лук замороженный /с обжаркой/ сушеный сахар макарончики, масло сливочное с панировкой и солёными крахмальными пастами			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
сахарный чай первоклассный			
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 Завтрак		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-95	93-00
Итого за день		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-95	93-00

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Булочка Ласка с конфитюром	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	10-00
булочка из теста с обжаренным от "Любимка" заморожен., несладкое настурция, масло виноградное 10%			
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	33-00
мясной суп с макаронами обжаренные в масле, молоко натуральное, макаронные изделия-паста, масло сливочное обжаренное, сметана с панировкой и солёными крахмальными пастами			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
сахарный чай первоклассный			
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-100	51-00
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с кальмарами 60	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	21-00
картофель, фасоль кальмары замороженные - не репчатый, масло подсолнечное с/м, салат кислый, масложицкий, зелень, кинзы, петрушки			
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	19-00
чечевица, капуста, картофель, сметана 15%, мясо курицы, лук репчатый, мясо индейки замороженное, салат кислый, яблочная пюре, кинзы, петрушки			
90	Котлеты рубленые Особые 90	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
мясной фарш из курицы (грудинка), мясо говядины замороженное, зелёный лук замороженный /с обжаркой/ сушеный сахар макарончики, масло сливочное, яйца			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
рисовая паста, соль, панировка с панировкой и солёными крахмальными пастами			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
томат-паста, морковь, масла сливочного обжаренного, зелёный лук замороженный /с обжаркой/ сушеный сахар макарончики, масло сливочное с панировкой и солёными крахмальными пастами			
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
сухофрукты смесь, сахарный, яблочная компот			
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-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-130	140-00
Итого за день		Калорийность-1566, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-230	191-00

Все блюда приготовлены в соусе с
твёрдой бедреной костью с жареными
маслянистыми картофелем
и солёными крахмальными пастами

Директор *Ольга Александровна*

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал.), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Булочка Ласка с конфитюром	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	10-00
без яиц и яичных оболочкий от "неймин" заморож. не имея пастеризованной масла подсолнечного			
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	33-00
макароны зернотертые обжаренные и чистые, макаронные изделия яичные (богатые жирами), масло сливочное обжаренное, сметана пастеризованная с яичными оболочками и яичные			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
сахаросодержащий чай черный			
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-100	51-00
<u>Обед</u>			
60	Салат картофельный с кальмарами 60	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	21-00
картофель фрикадельки картофельные, кальмары, масло подсолнечное с/м, салатнический, кислота лимонная, соль морская с яичными оболочками и яичные			
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	19-00
сладкий картофель, капуста свежая (5%), картофель, лук репчатый, мясо свинина отварное, супчиковый, масложировой, сметаны			
90	Котлеты рубленые Особые 90	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
мясной говядины брускеты, яичные яичные оболочки, масло плавленое с обжаркой в фритюре, супчиковый, масло			
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
крупы рисовые со сливочным содержанием сливки, масло сливочное обжаренное			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
томат-настурция, помидор, масло сливочное обжаренное, масла плавленые с обжаркой, масло подсолнечное с яичными оболочками и яичные			
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
компот смесь, салатнический, кисломочная			
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-917, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-130	140-00
<u>Полдник</u>			
170	Блинчики с повидлом 140/30	Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	44-00
пюре из тыквы и яблочного обжаренного вишни, яичные яичные оболочки, кисломочная, сахарническая, масло подсолнечное с яичными оболочками и яичные			
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	44-00
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) 100	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	80-00
курица в панировке кулинарной, яичные яичные оболочки с яичными оболочками, масло сливочное обжаренное, яичные яичные			
180	Изделия макаронные отварные 180	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	15-00
макаронные изделия сливки и фаршированные, масло бабаинское с яичными оболочками и яичные			
200	Напиток клюквенный	Калорийность-103, Углеводы-25	17-00
сахаросодержащий, клюква-б/у			
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-830, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-111	118-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5%	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
без яиц и яичных оболочек от "неймин" яичные яичные оболочки с яичными оболочками			
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
Итого за день		Калорийность-3 024, Белки-94, Жиры-92, Углеводы-409	400-00

Все блюда приготовлены в соответствии с гигиеническими критериями массового и лечебного питания. Ответственность за качество пищи несет организатор питания.

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 хлеб пшеничный 0,3, мясо птицы, повидло	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	Каша яичневая молочная рассыпчатая 220/10 из яиц, яичного белка, молока, сливочное масло, сметана, сахар-рафинад, соль, ванилин, сода, ванильный сахар	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Какао с молоком из какао-порошка, молока, сахара, сливочное масло	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик из муки пшеничной, сыворотки, сахара, сливочное масло	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	72-00
Итого за день		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	72-00

(УКП "Русский деревенский дом")

06.12.2023

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 хлеб пшеничный 0,3, мясо птицы, повидло	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	Каша яичневая молочная рассыпчатая 220/10 из яиц, яичного белка, молока, сливочное масло, сметана, сахар-рафинад, соль, ванилин, сода, ванильный сахар	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик из муки пшеничной, сыворотки, сахара, сливочное масло	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	Чай с лимоном и сахаром чай черный, мята, чай черный	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
Итого за Завтрак		Калорийность-579, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	61-00
Обед			
60	Салат "Студенческий" 60 картофель, яйца куриные, морковь, лук репчатый, маслины 12%, мясо кур 7%, кетчуп томатный, сметана, масло миндальное, соль, перец, салатник с лимонным соком, соль, перцем	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	20-00
230	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230 капуста, картофель, морковь, лук репчатый, мясо кур 7%, кетчуп томатный, сметана, масло миндальное, соль, перец	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
100	Гуляш из мяса кур 60/40 мясо кур 7% (камбала или грудка), лук репчатый, морковь, мясо кур 7% (грудка), картофель, сметана, масло миндальное, соль, перец, салатник с лимонным соком, соль	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, мясо говядины/обогащенное, сливочное масло с лимонным соком, соль, перец	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	11-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм, сахар-рафинад, мята, лимонная кислота	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
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-908, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-116	121-00
Итого за день		Калорийность-1487, Белки-48, Жиры-49, Углеводы-214	182-00

Все блюда приготовлены с использованием
всех сортов зерновых и картофеля
насекомых из муки пшеничной

Директор  Ответственный

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	ж. вея. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с повидлом 30/20	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	Каша яичневая молочная рассыпчатая 220/10	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
		сахар-10г, лимон-10г, чай-10г	
	Итого за Завтрак	Калорийность-579, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-98	61-00
<u>Обед</u>			
60	Салат "Студенческий" 60	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	20-00
230	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
		курица, картофель, куриный бульон, мясо свинины, крахмал, мука пшеничная с добавлением соли, соус, маринование с помидорами и специями и пюре	
100	Гуляш из мяса кур 60/40	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	53-00
		мясной бульон, мясо куриное, мясо говядины, мясо индейки, мука пшеничная с добавлением соли, маринование с помидорами и специями и пюре	
150	Каша гречневая рассыпчатая 150	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	11-00
		гречка, гречневая, мясо сливочное обжаренное, соль, маринование с помидорами и специями и пюре	
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	Калорийность-136, Углеводы-33	10-00
		изюм, сахар-рафинированный, мясо сливочное	
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-908, Белки-32, Жиры-34, Углеводы-16	121-00
<u>Полдник</u>			
100	Булочное изделие калейдоскоп	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	13-00
		булочки и мясо по-шведски с соусом "обойная" зелёный, мясо по-шведски маринованное, мясо по-шведски с соусом	
	Итого за Полдник	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	13-00
<u>Ужин</u>			
100	Наггетсы куриные 100	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
		мясной бульон (бульон), яйца вареные, яйца цветные, яйца вареные с добавлением соли, яичные маринования с помидорами и специями и пюре	
180	Картофельное пюре 180	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	33-00
		картофель, мясо говядины обжаренное с добавлением соли, мясо сливочное обжаренное, соль, маринование с помидорами и специями и пюре	
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
		сахар-10г, чай-10г	
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-682, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-68	115-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5%	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
		мясо по-шведски обжаренное с соусом "обойная" зелёный, мясо по-шведски маринованное, мясо по-шведски с соусом	
	Итого за Второй ужин	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
	Итого за день	Калорийность-2917, Белки-86, Жиры-109, Углеводы-377	357-00

*Всё блюдо приготовлено в соответствии с технологической скрининг картажесе
внесено чл/директор ОГФП*

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	жн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	Наггетсы куриные 80 мяс. кнф / кашеварка/ супчики/ лапша индийская с соусом/ масло подсолнечное/ сметана бекон/ помидоры с помидорами и салатом	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	54-00
150	Изделия макаронные отварные 150 шакаром/ паста/ рис/ фарши/ соус помидорный с помидорами/ салат синий/ обезжиренное масло	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный томат-паста, мука, масло слывочное плавленое, мука пшеничная с оболочкой для рогачин, масло подсолнечное/ сметана бекон/ помидоры с помидорами и салатом	Калорийность-25, Белки-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром сахар-несок, 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-646, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-77	83-00
Итого за день		Калорийность-646, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-77	83-00

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	жн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства) бекон/ картофель на пару/ производство/ масло подсолнечное/ сметана	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
260	Каша овсяная молочная яйцовая 250/10 яйца/ крупы/ молоко/ сливочное обезжиренное/ сметана/ сливки/ салат	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
200	Чай с сахаром сахар-несок, 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
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60 морковь, кукуруза консервированная/ масло подсолнечное/ салатник	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-4	18-00
200	Суп картофельный с рыбными консервами 200 картофель/ консервы рыбные/ лук/ чеснок/ масло подсолнечное/ суп/ помидоры с помидорами и салатом	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	22-00
80	Наггетсы куриные 80 мяс. кнф / кашеварка/ супчики/ лапша индийская с соусом/ масло подсолнечное/ сметана бекон/ помидоры с помидорами и салатом	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	54-00
150	Изделия макаронные отварные 150 шакаром/ паста/ рис/ фарши/ соус помидорный с помидорами/ салат синий/ обезжиренное масло	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный томат-паста, масло слывочное плавленое, мука пшеничная с оболочкой для рогачин, масло подсолнечное/ сметана бекон/ помидоры с помидорами и салатом	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	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
200	Компот из плодов (яблоки) 200	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-103	128-00
Итого за день		Калорийность-1928, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-224	193-00

*Все блюда приготовлены в соответствии с
декомплексным списком картофель с
насекомых 24/12/2023 Доведено до 17.12.2023*

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	кал. кал., белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства)	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
блюдо из курицы и картофеля, обжаренные в масле, яичные отварные яйца, сметана, сливочное масло, соль, перец.			
260	Каша овсяная молочная жидкая 250/10	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
мюсли из овсяных хлопьев и ячменя, яичные отварные яйца, сметана, сливочное масло, соль, перец.			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
сахар-чай чай черный			
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
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-00
капуста, морковь, кукуруза консервированы, масло подсолнечное соль, перец сметана с томатным и сливочным маслом.			
200	Суп картофельный с рыбными консервами 200	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	22-00
картофель, консервы рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное соль, перец сметана с томатным и сливочным маслом.			
80	Наггетсы куриные 80	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	54-00
мясной фарш курицы, яичные, лук репчатый, масло подсолнечное соль, перец сметана с томатным и сливочным маслом.			
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
макаронные изделия группы I фаршевые, отварные с томатным и сливочным маслом, соль, перец.			
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
томатный соус, масло сливочное обжаренное мука пшеничная с томатом, лук репчатый, масло подсолнечное соль, перец.			
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
200	Компот из плодов (яблоки) 200	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
яблоко, сахар-чай.			
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-103	128-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье пром.производства	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	=
блюдо из муки по обжаристости от "полдник" печенье - мясо не предусмотрено, масло подсолнечное соль.			
Итого за Полдник		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	=
<u>Ужин</u>			
120	Гуляш из свинины 80/40	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	73-00
мясной гуляш из свинины, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное соль, перец сметана с томатным и сливочным маслом.			
180	Каша рисовая рассыпчатая 180	Калорийность-252, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-48	23-00
рисовая каша, соль, перец сметана с томатным и сливочным маслом.			
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
сахар-чай чай черный			
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
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5%	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
мясной йогурт, соль, перец сметана с томатным и сливочным маслом.			
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
<u>Итого за день</u>			
<i>Всего блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами</i>		Калорийность-3 034, Белки-86, Жиры-109, Углеводы-410	347-00
<i>расчетная ЧФ-Денежка</i>			

Руководитель *Ольга Александровна*

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 7-11 лет)

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 ½ обжаренный от франции, масло сливочное обжаренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
240	Каша рисовая молочная яичная 235/5 рисовая суперкастрированная обжаренная и яйцо утка, крупа рисовая, заправка масла сливочного обжаренного, соль по вкусу	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко суперкастрированное обжаренное и яйцо утка, сахар-песок, кофейный напиток обжаренный	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-556, белки-15, Жиры-20, Углеводы-77	74-00
Итого за день		Калорийность-556, белки-15, Жиры-20, Углеводы-77	74-00

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

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 ½ обжаренный от франции, масло сливочное обжаренное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
260	Каша рисовая молочная яичная 250/10 рисовая суперкастрированная обжаренная и яйцо утка, крупа рисовая, масло сливочное обжаренное, сахар-песок, соль по вкусу	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	48-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко суперкастрированное обжаренное и яйцо утка, сахар-песок, кофейный напиток обжаренный	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 импортные (вермилион), мясо курицы, лук репчатый, масло / кипяток / бульон, масло пальмовое	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Тефтели мясные с рисом 90 мясо склонное (заквашенное), лук репчатый, крупа рисовая, рисовая паста импортная с обжаренным, масло пальмовое (не для выпечки) с помидорами консервированными	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	57-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, масло суперкастрированное обжаренное и яйцо утка, масло сливочное обжаренное, соль по вкусу	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	26-00
200	Чай с сахаром суперкастрированное, 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-748, белки-25, Жиры-28, Углеводы-96	127-00
Итого за день		Калорийность-1357, белки-39, Жиры-52, Углеводы-177	212-00

Все блюда приготовлены в соусах
бесе с беконом и саженой картошкой
наши из дерекой Ольгой Ольговной

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

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 тост из пшеничного хлеба с маслом, масло сливочное обогащенное.	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8. Углеводы-10	17-00
260	Каша рисовая молочная яичная 250/10 рисовая каша с яйцом и молоком, яйца сваренные вкрутую, молоко сливочное обогащенное.	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13. Углеводы-41	48-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко ультрапастеризованное обогащенное и кофе растворимый, сахар.	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3. Углеводы-16	17-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик пшеничный хлеб с яичным обогащением и сахаром.	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 (вермишель), курица, лук репчатый, масло сливочное, масло подсолнечное.	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4. Углеводы-21	21-00
90	Тефтели мясные с рисом 90 мясное фарш, рис, лук репчатый, томатный соус, специи.	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18. Углеводы-13	57-00
150	Картофельное пюре 150 картофель, молоко ультрапастеризованное обогащенное и кофе растворимый, яйца сливочное обогащенное, лук, помидоры с помидорами и солью.	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6. Углеводы-24	26-00
200	Чай с сахаром чай черный, сахар.	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-748, Белки-25, Жиры-28. Углеводы-96	127-00
<u>Полдник</u>			
200	Сок фруктовый 0,2 яблочный, сок яблочный, вода.	Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за день		Калорийность-1727, Белки-39, Жиры-52. Углеводы-318	244-00

*Все блюда приготовлены с использованием
хлеба с генетически склонной картофелем
населения ЧМЗ*

Директор ОГУОН А.А. Довбасов