

(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 сыром 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный до формойкой, сыр п-первый детский	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
230	Каша пшенная молочная жидкая 220/10 малого ультрапастеризованного обогащенные в инд упак, крупа пшено пастеризованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подсированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	36-00
200	Чай с лимоном и сахаром сахар-песок, листья, 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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный до формойкой, сыр п-первый детский	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшенная молочная жидкая 250/10 малого ультрапастеризованного обогащенные в инд упак, крупа пшено пастеризованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подсированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Какао с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенные в инд упак, сахар-песок, какао-шоколад обогащенный Ап	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
Итого за Завтрак		Калорийность-662, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-103	78-00

Обед

60	Салат из белокочанной капусты 60 капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дл, соль подсированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	13-00
250	Суп из овощей 250 картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горчица зеленый консервы, масло подсолнечное дл, соль подсированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	20-00
90	Биточки рубленые из птицы 90 яйца из 1 категории (брюдка), хлеб пшеничный 0,5/пакетика, мука пшеничная в/с обогащением, масло подсолнечное дл, соль подсированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	56-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигуриные, соль подсированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, ложка пшеничная в/с обогащением, лук репчатый, масло подсолнечное дл, соль подсированная с повышенным содержанием натрия	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-781, Белки-29, Жиры-26, Углеводы-103	118-00
Итого за день		Калорийность-1443, Белки-51, Жиры-45, Углеводы-206	196-00

Все блюда приготовлены в санитарно-гигиенических условиях
насекомых нет

Бухарин /И. В. Бухарин/

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные элементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с сыром 30/10 хлеб пшеничный 1/с обогащенный от фарфоровой, сыр к-тиерий детской	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	13-00
260	Каша пшеничная молочная жидкая 250/10 макароны ультрапастеризованные обогащенные к инд утил, крупа пшено пастеризованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-330, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47	40-00
200	Какао с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное к инд утил, сахар-песок, какао-нативное обогащенное от	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
60	Хлеб пшеничный 60/ Пищевик	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29	6-00
Итого за Завтрак			78-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты 60 капуста, морковь, сахар-песок, масло подсолнечное дл, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	13-00
250	Суп из овощей 250 картофель, капуста, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консерв., масло подсолнечное дл, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	20-00
90	Биточки рубленые из птицы 90 мясо из 1 категории (грудка), хлеб пшеничный 0,5 /пшеничка, мука пшеничная к/с обогащенная, масло подсолнечное дл, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-228, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-9	56-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фильтруемые, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный помидоры, морковь, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная к/с обогащенная, лук репчатый, масло подсолнечное дл, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия	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			118-00
<u>Полдник</u>			
100	Печенье пром.производства булочки из муки к/с обогащенным дл "любимка" заморожен., печенье печенюшкинское, масло подсолнечное дл	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Итого за Полдник			22-00
<u>Ужин</u>			
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 картофель, мясо сковорни замороженное, лук репчатый, масло подсолнечное дл, яичница-паста, соль подсолнечная с повышенным содержанием натрия, яичко макаронный	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	80-00
200	Чай с сахаром сахар-песок, чай черный	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			94-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% бленочка из муки к/с обогащенным дл "любимка" заморожен., печенье печенюшкинское, масло подсолнечное дл	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
Итого за Второй ужин			47-00
Итого за день			359-00

Все блюда приготовлены в соевом масле
с гежево-луковой пастой
васаби и имбирь

Фуксин, 111.В. Фарина/

(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 питтания (руб)
Завтрак			
90	Котлеты рубленые Особые 90 мясной фарш категории (группы), лук спеченный замороженное, хлеб пшеничный йо обесцвеченный до французской, сухари пшеничные, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием насыщенных жирных	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупы гречневые, масло слывочное обесцвеченное, соль йодированная с пониженным содержанием насыщенных жирных	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	19-00
30	Соус томатный томат-паста, мурконы, масло слывочное обесцвеченное, лук пшеничный йо обесцвеченный до речного, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием насыщенных жирных, сахар-песок, сметану нет второй	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
Яблоки свежие			
		Итого за Завтрак Калорийность-720, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-95	93-00
		Итого за день Калорийность-720, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-95	93-00

(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 питтания (руб)
Завтрак			
100	Булочка Ласка с конфитюром булочка из муки с с обесцвечиванием до "блединой" заморожен., лакомое настурцированное, масло подсолнечное рафинированное	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	10-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 молоко ультрапастеризованное обесцвеченное в шифте, макаронные изделия пшеничные (вермишель, сахар-песок, масло слывочное обесцвеченное, соль йодированная с пониженным содержанием насыщенных жирных)	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	33-00
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-649, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-100	51-00
Обед			
60	Салат картофельный с кальмарами 60 картофель, филе кальмара замороженное, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, маслины черные, соль йодированная с пониженным содержанием насыщенных жирных	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	21-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 свекла, капуста, картофель, сметана 15%, мясо говядины, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар-песок, томат-паста, соль йодированная с пониженным содержанием насыщенных жирных	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	19-00
90	Котлеты рубленые Особые 90 мясной фарш категории (группы), лук спеченный замороженное, хлеб пшеничный йо обесцвеченный до французской, сухари пшеничные, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием насыщенных жирных	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
130	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупы рисовые, соль йодированная с пониженным содержанием насыщенных жирных, масло слывочное обесцвеченное	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-34	16-00
30	Соус томатный томат-паста, мурконы, масло слывочное обесцвеченное, лук пшеничный йо обесцвеченный до речного, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием насыщенных жирных, сахар-песок, сметану нет второй	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из смеси сухофруктов компотная смесь, сахар-песок, яблочная липа	Калорийность-116, Углеводы-28	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-890, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-124	135-00
		Итого за день Калорийность-1 539, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-224	186-00

все блюда пресотоваровещенное в соотвествии
с техническими скринингом картами
расцепления 2023

Документ, /И.В.Духорова/

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА инернат)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (какал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрозлементы (мк)	Стоимость питании (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Булочка Ласка с конфитюром булочка из лука в/с обогащенной до "любимая" заморожен., мелкошагрованный, масло подсолнечное до	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	10-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 молоко ультрапастеризованное обогащенное в 100 унц., макаронные изделия (перышки), салат-салат, масло сливочное обогащенное, соль добровольная с понижением содержания натрия	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	33-00
200	Чай с сахаром салат-салат, чай черный	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
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 картофель, филе кальмарика заправленное, лук репчатый, масло подсолнечное до, салат-салат, кислота лимонная, соль добровольная с понижением содержания натрия	Калорийность-72, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-7	21-00
210	Борщ с капустой и картофелем 200/10 свекла, капуста, картофель, сметана 15%, луковица, лук репчатый, масло подсолнечное до, салат-салат, томат-паста, соль добровольная с понижением содержания натрия	Калорийность-88, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	19-00
90	Котлеты рубленые Особые 90 мясо гб / каштаки (рудка), мясо синтетическое замороженное, хлеб пшеничный 1/с обогащенной до фортином, супчины пшеничные, масло подсолнечное до, соль добровольная с понижением содержания натрия	Калорийность-274, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-16	58-00
130	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, соль добровольная с понижением содержания натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-181, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-34	16-00
30	Соус томатный томат-паста, помидоры, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная в/с обогащенной, лук репчатый, масло подсолнечное до, соль добровольная с понижением содержания натрия, салат-салат, лист латук	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты смесь, салат-салат, кислота лимонная	Калорийность-116, Углеводы-28	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-890, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-124	135-00
<u>Полдник</u>			
170	Блинчики с повидлом 140/30 масло ультрапастеризованное обогащенное в 100 унц., лук пшеничный в/с обогащенным, помидоры, яйца диетические, салат-салат, масло подсолнечное до, соль добровольная с понижением содержания натрия	Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	44-00
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	44-00
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 варианта) 100 мясо гб / каштаки (рудка), майонез, масло подсолнечное до, соль добровольная с понижением содержания натрия, перец черный молотый	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	80-00
180	Изделия макаронные отварные 180 макаронные изделия группы а фигуриные, соль добровольная с понижением содержания натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	15-00
200	Напиток клюквенный салат-салат, яблоко б/у	Калорийность-103, Углеводы-25	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-830, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-111	118-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% бутылка из лука в/с обогащенной до "любимая" заморожен., мелкошагрованный, масло подсолнечное до	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-2 997, Белки-93, Жиры-91, Углеводы-403	395-00

все блюда приготовлены в собственных
с технической помощью картонах
последнего

Бухарина - Н. В. Духоренс /

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 хлеб пшеничный 0,5 /помидоры, луковицы	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
200	Какао с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное в над утка, кипар-песок, какао-нативный обжаренный дл	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	19-00
200	Мандарин	Калорийность-76, Белки-2, Углеводы-15	=
30	Хлеб пшеничный / Пищевик	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-120	72-00
Итого за день		Калорийность-720, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-120	72-00

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 хлеб пшеничный 0,5 /помидоры, луковицы	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
200	Какао с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное в над утка, кипар-песок, какао-нативный обжаренный дл	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-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	72-00
<u>Обед</u>			
60	Салат "Студенческий" 60 картофель, лайо сметанковое, маринов., горчица чёрный копчёны, масло подсолнечное дл, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	20-00
230	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230 капуста, картофель, маринов., лук репчатый, сметана 15%, масло чб 1 категории кулинарное бледне, жижец, масло подсолнечное дл, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
100	Гуляш из свинины 60/40 мясо говядина замороженное, лук репчатый, мясо, масло подсолнечное дл, томат-паста, лук чеснок пюре обжаренный, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	61-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 гречка зерновая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	11-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм, сахар-чеснок, кислоты лимонные	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	129-00
Итого за день		Калорийность-1 552, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-221	201-00

Все блюда приготовлены в съедобном
с гигиеническим
вкусом

Фурманова - М. В. Фурманова

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	Энергия (кал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 хлеб пшеничный 0,5 /пшеничное, повидло	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	14-00
230	Каша яичная молочная рассыпчатая 220/10	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	36-00
200	Какао с молоком молоко ультрапастеризованное обогащенное в 100 унц, какао-порошок, какао-наттерник обогащенный витаминами и минеральными веществами	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-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	72-00
<u>Обед</u>			
60	Салат "Студенческий" 60 картофель, яйца вареные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с витаминами	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	20-00
230	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне 230 капуста, картофель, морковь, тук репчатый, сметана 15% масла из 1 категории куриное мясо, яичка, масло подсолнечное д/с, соль йодированная с витаминами	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
100	Гуляш из свинины 60/40 мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное д/с, томат-паста, лук пшеничный в/с обогащенный, соль йодированная с витаминами	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	61-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с витаминами	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	11-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) изюм, сахар-песок, кипяток винный	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	129-00
<u>Подник</u>			
100	Вафли с молочно-жиревой начинкой блинчики из яиц в/с обогащенным д/с "робинсон" заморозка, начинка сыровяленая масло подсолнечное д/с	Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
Итого за Подник		Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
<u>Ужин</u>			
100	Наггетсы куриные 100 мяса из 1 категории (грудка), супчики куриные, яйца вареные, макарошки в/с обогащенным маслом подсолнечным, соль йодированная с витаминами	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
180	Картофельное пюре 180 картофель, макарошки ультрапастеризованное обогащенное в 100 унц, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с витаминами	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	33-00
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-682, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-68	115-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% блинчики из яиц в/с обогащенным д/с "робинсон" заморозка, начинка сыровяленая масло цундепечче д/с	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-1048, Белки-86, Жиры-117, Углеводы-384	393-00

Все блюда приготовлены в соотвествии
с гигиеническими скрининг картами
расцепка ЧМЗ

Документ № В. Духина /

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Наггетсы куриные 90 мясо из 1 категории (грудка), супчики панировочные, лук панированный в/с обогащенный, масло подсолнечное дл., соль бодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	60-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль бодированная с повышенным 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 обогащением, лук репчатый, масло подсолнечное дл., соль бодированная с повышенным содержанием натрия, сахар-песок, лист мяты	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
ищ	Яблоки свежие		
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

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства) булочка с кунжутом из н-ф промышленного производства, масло подсолнечное дл.	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
260	Каша овсяная молочная жидкая 250/10 молоко ультрапастеризованное обогащенное в/с йодом, крупа овсяная (зеркало), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль бодированная с повышенными содержаниями 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
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 60 капуста, морковь, кукуруза консервированная, масло подсолнечное очн., сахар-песок, соль бодированная с повышенными содержаниями натрия	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	18-00
200	Суп картофельный с рыбными консервами 200 картофель, кильферины рыбные, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное очн., соль бодированная с повышенными содержаниями натрия	Калорийность-99, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11	22-00
80	Наггетсы куриные 80 мясо из 1 категории (грудка), супчики панировочные, лук панированный в/с обогащенный, масло подсолнечное дл., соль бодированная с повышенным содержанием натрия	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	54-00
150	Изделия макаронные отварные 150 макаронные изделия группы а фигурные, соль бодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
30	Соус томатный томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, лук панированный в/с обогащением, лук репчатый, масло подсолнечное дл., соль бодированная с повышенным содержанием натрия, сахар-песок, лист мяты	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 яблоки, сахар-песок	Калорийность-47, Углеводы-16	10-00
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-103	128-00
Итого за день		Калорийность-1628, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-224	193-00

*Все блюда приготовлены в соответствии с гигиеническими нормами
насекомого изв*

бухарин, Г.В. Бухарин /

(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства)	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
	булочка с кукастом из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дл.		
260	Каша овсяная молочная яичная 250/10	Калорийность-333, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-46	36-00
	муково-яичная тестообразующая с яйцом, крупа овсяная (користан), масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием йодита		
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	сахар-песок, 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 кисло-сладкая, масло подсолнечное дл., салат-салат, соль йодированная с повышенным содержанием йодита		
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 дл., соль йодированная с повышенным содержанием йодита		
80	Наггетсы куриные 80	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	54-00
	мясо об I категории (грудка), сухари панировочные, мука пшеничная в/с обогащением, масло подсолнечное дл., яйца куриные, соль йодированная с повышенным содержанием йодита		
150	Изделия макаронные отварные 150	Калорийность-202, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-37	13-00
	макаронные изделия группы а фасульные, соль йодированная с повышенным содержанием йодита, масло сливочное обогащенное		
30	Соус томатный	Калорийность-25, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
	томат-паста, морковь, масло сливочное обогащенное, лук пшеничный в/с обогащением, лук репчатый, масло подсолнечное дл., соль йодированная с повышенным содержанием йодита		
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
	яблоки, сахар-песок		
Итого за Обед		Калорийность-840, Белки-26, Жиры-30, Углеводы-103	128-00
<u>Полдник</u>			
100	Вафли с молочно-жировой начинкой	Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
	булочка из муки в/с обогащением дл "Любимка" эклераже, масло пастеризованное, масло подсолнечное дл		
Итого за Полдник		Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
<u>Ужин</u>			
120	Гуляши из свинины 80/40	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	73-00
	мясо свинины замороженное, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное дл, гуляш-паста, лук пшеничный в/с обогащением, соль йодированная с повышенным содержанием йодита		
150	Каша рисовая рассыпчатая 150	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
	крупа рисовая, соль йодированная с повышенным содержанием йодита, масло сливочное обогащенное		
200	Чай с сахаром	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
	сахар-песок, 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-614, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-81	103-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5%	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
	булочка из муки в/с обогащением дл "Любимка" эклераже, масло пастеризованное, масло подсолнечное дл		
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	47-00
Итого за день		Калорийность-3 056, Белки-82, Жиры-113, Углеводы-400	373-00

Меню блюда предоставлено в соответствии с
техническими условиями карты
наименование *М.В. Федина /*

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минеральные элементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный да формовой, масло слывочное обогащенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
240	Каша рисовая молочная яйцекокка 235/5 макароны ультрапастеризованное обогащенное я иод упак, крупа рисовая, сахар-песок, масло слывочное обогащенное, соль подсоленая с пищевыми содержаниями натрия	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко ультрапастеризованное обогащенное я иод упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный да	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), минеральные элементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Бутерброд с маслом 30/10 хлеб пшеничный 1с обогащенный да формовой, масло слывочное обогащенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
260	Каша рисовая молочная яйцекокка 250/10 макароны ультрапастеризованное обогащенное я иод упак, крупа рисовая, масло слывочное обогащенное, сахар-песок, соль подсоленая с пищевыми содержаниями натрия	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	48-00
200	Кофейный напиток на молоке молоко ультрапастеризованное обогащенное я иод упак, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный да	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 личные (вермишель), морковь, лук репчатый, мясо цб 1 категории (бедро, тушка), масло подсолнечное да, соль подсоленая с пищевыми содержаниями натрия	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Тефтели мясные с рисом 90 мясо столовое замороженное, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная я/с обогащенная, масло подсолнечное да, соль подсоленая с пищевыми содержаниями натрия	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	57-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, соль подсоленая с пищевыми содержаниями натрия, масло слывочное обогащенное	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
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-788, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-112	120-00
Итого за день		Калорийность-1397, Белки-39, Жиры-50, Углеводы-193	205-00

Все блюда предоставлены в составе
сухарике ежедневно корзине
расчета

Бухарин / И.В. Бухарин /

(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 хлеб пшеничный 1с обогащенный от фарфоровой, масла сливочное обогащенное	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	17-00
260	Каша рисовая молочная яичная 250/10 молоко ультрапастеризованное обогащенное в чай упак, крупа рисовая, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль подвергнутая с понижением содержания натрия	Калорийность-307, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-41	48-00
200	Кофеинный напиток на молоке молоко ультрапастеризованное обогащенное в чай упак, сахар-песок, кофеинный напиток обогащенный для	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), лук репчатый, мясо из 1 категории (бедро, грудка), масло подсолнечное да, соль подвергнутая с понижением содержания 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 с/с обогащенная, мясо поджаренное да, соль подвергнутая с понижением содержания натрия	Калорийность-257, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-13	57-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 крупа рисовая, соль подвергнутая с понижением содержания натрия, масло сливочное обогащенное	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	19-00
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-788, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-112	120-00
<u>Полдник</u>			
200	Сок фруктовый 0,2 абзац, сахар-песок, вода очищенная	Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за Полдник		Калорийность-370, Углеводы-141	32-00
Итого за день		Калорийность-1 767, Белки-39, Жиры-50, Углеводы-334	237-00

Все блюда приготовлены в соответствии с технологиями кулинарного мастерства
расписка ЧМ/

Бухарин / Илья Олегов/