

ООО "Русский торговый дом"

## (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	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный ди. формовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	<b>79-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	<b>79-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

11.11.2024

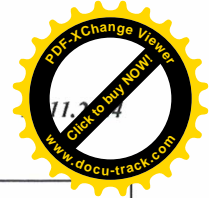
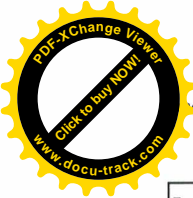
## (КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный ди. формовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	47-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	<b>79-00</b>
<u>Обед</u>			
30	<b>Горошек зеленый (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	12-00
200	<b>Рассольник Ленинградский 200</b> <small>картофель очищенный (школы), огурцы соленые вес. кг (школы), морковь очищенная (школы), сметана вес. кг (школы), лук очищенный (школы), крупа перловая, вес. (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	22-00
90	<b>Шницель (цех) 90</b> <small>масло подсолнечное, кг (школы), шницель из свинины (школы)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	<b>Соус томатный 30</b> <small>томатная паста, кг (школы), морковь очищенная (школы), масло сливочное вес. (школы), мука вес. (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы), сахар вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Напиток ягодный (в ассортименте) 200</b> <small>сахар-песок, ягоды, яблоки замороженные</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-825, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-116	<b>133-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1448, Белки-43, Жиры-50, Углеводы-197	<b>212-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения



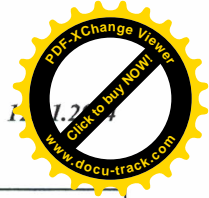
## (КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u><b>Завтрак</b></u>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дл формовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	<b>20-00</b>
230	<b>Макаронные изделия с тертым сыром 230</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-384, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-47	<b>47-00</b>
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (школа), лимон вес. (школа), чай, кг (школа)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	<b>8-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-623, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-81	<b>79-00</b>
<u><b>Обед</b></u>			
30	<b>Горошек зеленый (гарнировка) 30</b>	Калорийность-7, Углеводы-1	<b>12-00</b>
200	<b>Рассольник Ленинградский 200</b> <small>картофель очищенный (школа), огурцы соевые вес. кг (школа), морковь очищенная (школа), сметана вес. кг (школа), лук очищенный (школа), крупа перловая, вес. (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	<b>22-00</b>
90	<b>Шницель (цех) 90</b> <small>масло подсолнечное, кг (школа), шницель из свинины (школа)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	<b>63-00</b>
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	<b>12-00</b>
30	<b>Соус томатный 30</b> <small>томатная паста, кг (школа), морковь очищенная (школа), масло сливочное вес. (школа), мука вес. (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа), сахар вес. (школа), лист лавровый, кг (школа)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	<b>5-00</b>
200	<b>Напиток ягодный (в ассортименте) 200</b> <small>сахар-песок, ягоды, яблоки замороженные</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>12-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-825, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-116	<b>133-00</b>
<u><b>Полдник</b></u>			
100	<b>Ватрушка с картофелем (пром.производства)</b> <small>ватручки с кукурузным из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дл</small>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	<b>21-00</b>
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	<b>21-00</b>
<u><b>Ужин</b></u>			
120	<b>Гуляш из мяса кур 80/40</b> <small>гуляш куриный из бескостного мяса кур (школа), лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатная паста, кг (школа), мука вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-231, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-4	<b>63-00</b>
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный (школа), молоко, кг (школа), масло сливочное вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	<b>24-00</b>
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>5-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-574, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-65	<b>99-00</b>
<u><b>Второй ужин</b></u>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <small>бублик из муки в-с обогащенный дл "любимая" заморож., мезанс настерилизованный, масло подсолнечное дл</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	<b>46-00</b>
<b>Итого за Второй ужин</b>		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	<b>46-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2637, Белки-85, Жиры-91, Углеводы-345	<b>378-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения



ООО "Русский торговый дом"

## (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)
<b>Завтрак</b>			
80	<b>Наггетсы куриные 80</b> <small>мясо цб 1 категории (срудка), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная высшего сорта, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-244, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-1	53-00
150	<b>Пюре картофельное</b> <small>картофель очищенный (шkolы), молоко ультрапастеризованное обогаченное, масло сливочное выс. (шkolы), соль йодированная выс. (шkolы)</small>	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-21	24-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. (шkolы), чай, кг (шkolы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-584, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-59	<b>89-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-584, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-59	<b>89-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

12.11.2024

## (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)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. (шkolы), чай, кг (шkolы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10</b> <small>хлеб пшеничный высшего сорта, сыр полутвердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	<b>Каша молочная "Дружба" 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шkol упаковке, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное выс. сорта, сахар-песок, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36	38-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-446, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-70	<b>67-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Мазайка" 60</b> <small>картофель очищенный (шkolы), морковь очищенная (шkolы), кукуруза, кг (шkolы), огурцы соленые выс. сорта, кг (шkolы), масло подсолнечное рафинированное выс. сорта, соль йодированная выс. сорта</small>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	22-00
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями 250</b> <small>картофель очищенный (шkolы), макароны-вермишель выс. сорта (шkolы), морковь очищенная (шkolы), лук очищенный (шkolы), масло подсолнечное рафинированное выс. сорта, соль йодированная выс. сорта</small>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	22-00
90	<b>Рыба (филе) припущенная 90</b> <small>рыба филе выс. сорта (шkolы), морковь очищенная (шkolы), лук очищенный (шkolы), масло подсолнечное выс. сорта, кг (шkolы), соль йодированная выс. сорта (шkolы), томатная паста, кг (шkolы)</small>	Калорийность-45, Белки-10, Жиры-1	71-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая выс. сорта (шkolы), соль йодированная выс. сорта (шkolы), масло сливочное выс. сорта (шkolы)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар выс. сорта (шkolы), чай, кг (шkolы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-111	<b>142-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1107, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-181	<b>209-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения



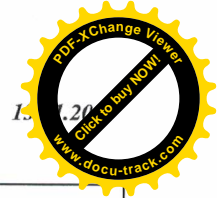
# (КОГОбУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
40	<b>Бутерброд с сыром 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /пижжанка, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	<b>Каша молочная "Дружба" 220/10</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в инд упак, крупа пшено илифованное, крупа рисовая, масло сливочное обогатненное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-36	38-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-446, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-70	<b>67-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Мазайка" 60</b> <small>картофель очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), кукуруза, кг (шкалы), огурцы соленные вес. кг (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	22-00
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями 250</b> <small>картофель очищенный (шкалы), макароны-вермишель вес. (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное. кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21	22-00
90	<b>Рыба (филе) припущенная 90</b> <small>рыба филе вес. (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), томатная паста. кг (шкалы)</small>	Калорийность-45, Белки-10, Жиры-1	71-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая 150</b> <small>крупа рисовая, вес. (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), масло сливочное вес. (шкалы)</small>	Калорийность-208, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-40	15-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-661, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-111	<b>142-00</b>
<b>Полдник</b>			
100	<b>Витушка сдобная</b> <small>бублики из муки в-с обогатненная дп "любимая" заморож., мелаж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	29-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	<b>29-00</b>
<b>Ужин</b>			
100	<b>Куры отварные (2 вариант) 100</b> <small>мясо цб 1 категории кусковое (бедра, тушка), майонез, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, перец черный молотый</small>	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	80-00
180	<b>Изделия макаронные отварные 180</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</small>	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-44	16-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (шкалы), лимон вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-771, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-96	<b>111-00</b>
<b>Второй ужин</b>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <small>бублики из муки в-с обогатненная дп "любимая" заморож., мелаж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
<b>Итого за Второй ужин</b>		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	<b>46-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 626, Белки-85, Жиры-86, Углеводы-372	<b>395-00</b>

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

**(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)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Булочка Ласка с ванилином</b> <small>булочки из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., масло пастеризованное, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	16-00
230	<b>Каша манная молочная жидкая 225/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34	31-00
200	<b>Какао с молоком 200</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-730, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-116	69-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-730, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-116	69-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

13.11.2024

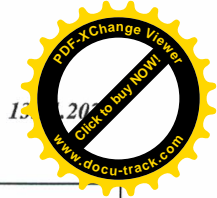
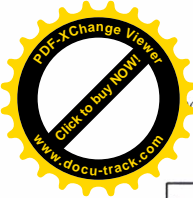
**(КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Булочка Ласка с ванилином</b> <small>булочки из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., масло пастеризованное, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	16-00
230	<b>Каша манная молочная жидкая 225/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34	31-00
200	<b>Какао с молоком 200</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-730, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-116	69-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной 60</b> <small>картофель очищенный (шkolы), свекла очищенная (шkolы), шурпа соевая вес. кг (шkolы), капуста вес. (шkolы), лук очищенный (шkolы), морковь очищенная (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), сахар вес. (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы), лимонная кислота, кг (шkolы)</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	31-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b> <small>картофель очищенный (шkolы), крупа греческая вес. (шkolы), морковь очищенная (шkolы), лук очищенный (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы)</small>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	20-00
90	<b>Наггетсы куриные 90</b> <small>срудка куриная вес. (шkolы), сахар-панировочный вес. (шkolы), яйцо куриное, шт. (шkolы), мука вес. (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы)</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	53-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный (шkolы), молоко, кг (шkolы), масло сливочное вес. (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы)</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	<b>Компот из плодов (яблоки) 200</b> <small>яблоки вес. (шkolы), сахар вес. (шkolы)</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-829, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-94	147-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 559, Белки-50, Жиры-51, Углеводы-210	216-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения



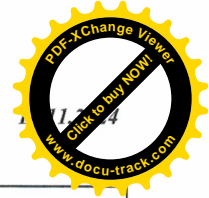
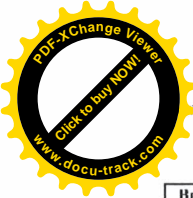
# (КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
100	<b>Булочка Ласка с кориандром</b> <small>булочки из муки в-с обогащенной дп "любимый" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	16-00
230	<b>Каша манная молочная жидкая 225/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-243, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-34	31-00
200	<b>Какао с молоком 200</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, сахар-песок, какао-напиток обогащенный дп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-730, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-116	69-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной 60</b> <small>картофель очищенный (шkolы), свекла очищенная (шkolы), огурцы соленые вес. кг (шkolы), капуста вес. (шkolы), лук очищенный (шkolы), морковь очищенная (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), сахар вес. (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы), лимонная кислота, кг (шkolы)</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	31-00
250	<b>Суп картофельный с бобовыми 250</b> <small>картофель очищенный (шkolы), крупа греческая вес. (шkolы), морковь очищенная (шkolы), лук очищенный (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы)</small>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-20	20-00
90	<b>Наггетсы куриные 90</b> <small>срудки куриные вес. (шkolы), сахар пшеничный вес. (шkolы), яйцо куриное, шт. (шkolы), мука вес. (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы)</small>	Калорийность-274, Белки-14, Жиры-17, Углеводы-2	53-00
150	<b>Картофельное пюре 150</b> <small>картофель очищенный (шkolы), молоко, кг (шkolы), масло сливочное вес. (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы)</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	<b>Компот из плодов (яблоки) 200</b> <small>яблоки вес. (шkolы), сахар вес. (шkolы)</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-829, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-94	147-00
<b>Полдник</b>			
100	<b>Печенье пром.производства</b> <small>булочки из муки в-с обогащенной дп "любимый" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
<b>Ужин</b>			
90	<b>Котлеты Особые из говядины и свинины(цех)</b> <small>масло подсолнечное, кг (шkolы), котлеты особые из говядины и свинины (шkolы)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	58-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая 150</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
30	<b>Соус томатный 30</b> <small>томатная паста, кг (шkolы), морковь очищенная (шkolы), масло сливочное вес. (шkolы), мука вес. (шkolы), лук очищенный (шkolы), масло подсолнечное, кг (шkolы), соль йодированная вес. (шkolы), сахар вес. (шkolы), лист лавровый, кг (шkolы)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (шkolы), чай, кг (шkolы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-701, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-91	90-00
<b>Второй ужин</b>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <small>булочки из муки в-с обогащенной дп "любимый" заморож., меланж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
<b>Итого за Второй ужин</b>		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-3 008, Белки-91, Жиры-109, Углеводы-396	374-00

Блюда при отпуске в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения



"Русский торжественный день"

### (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)
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /тщанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
220	<b>Каша рисовая молочная жидкая 215/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	37-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (школа), лимон вес. (школа), чай, кг (школа)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-447, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-74	<b>64-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-447, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-74	<b>64-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами  
ООО "Русский торжественный день"

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

14.11.2024

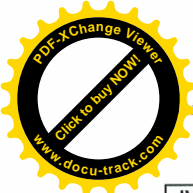
### (КОГОБУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /тщанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
220	<b>Каша рисовая молочная жидкая 215/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	37-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (школа), лимон вес. (школа), чай, кг (школа)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-447, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-74	<b>64-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Стенной" 60</b> <small>картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), огурцы соленые вес. кг (школа), лук очищенный (школа), горошек зеленый (школа), масло подсолнечное, кг (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	26-00
230	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне 230</b> <small>капуста очищенная (школа), картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), сметана вес., кг (школа), мясо цб (бедро, голень, тушка) (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
100	<b>Гуляш из свинины 60/40</b> <small>свинина, рубленая кубиками (школа), лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатная паста, кг (школа), мука вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	68-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь вес. (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-783, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-107	<b>146-00</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 230, Белки-38, Жиры-38, Углеводы-181	<b>210-00</b>

Блюда приготовлены в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения



"Русский торговый дом"

## (КОГОбУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

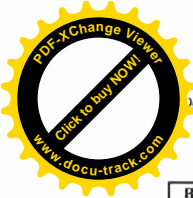
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом 30/20</b> <small>хлеб пшеничный 0,5 /пшжанка, повидло</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
220	<b>Каша рисовая молочная жидкая 215/5</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шид упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с повышенным содержанием натрия</small>	Калорийность-238, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-34	37-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <small>сахар вес. (шкалы), лимон вес. (шкалы), чай, к- (шкалы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-447, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-74	64-00
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат "Степной" 60</b> <small>картофель очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), огурцы соевые вес. к- (шкалы), лук очищенный (шкалы), горошек зеленый (шкалы), масло подсолнечное, к- (шкалы), сахар вес. (шкалы), лимонная кислота, к- (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	26-00
230	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне 230</b> <small>капуста очищенная (шкалы), картофель очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), сметана вес., к- (шкалы), мясо ин (бюффа), сельдь, тушка (шкалы), масло подсолнечное, к- (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-97, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-8	21-00
100	<b>Гуляш из свинины 60/40</b> <small>свинина, рубчатая кубиками (шкалы), лук очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), масло подсолнечное, к- (шкалы), томатная паста, к- (шкалы), мука вес. (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	68-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <small>макаронные изделия группы и фигурные, соль йодированная с повышенным содержанием натрия, масло сливочное обезжиренное</small>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
200	<b>Компот из смеси</b> <small>компотная смесь вес. (шкалы), сахар вес. (шкалы), лимонная кислота, к- (шкалы)</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-783, Белки-27, Жиры-25, Углеводы-107	146-00
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Булочка Ласка с конфитуром</b> <small>булочки из муки в-с обогащенная дп "эквивал" заморож., жележе пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	16-00
<b>Итого за Полдник</b>		Калорийность-307, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-51	16-00
<b><u>Ужин</u></b>			
250	<b>Плов из курицы 250</b> <small>курица курной из бескостного мяса кур (шкалы), крупа рисовая, вес. (шкалы), лук очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), масло подсолнечное, к- (шкалы), томатная паста, к- (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40	75-00
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)</b> <small>яблоки вес. (шкалы), сахар вес. (шкалы), пребиотики витаминный дп(шкалы)</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Ужин</b>		Калорийность-702, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-83	94-00
<b><u>Второй ужин</u></b>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <small>булочки из муки в-с обогащенная дп "эквивал" заморож., жележе пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
<b>Итого за Второй ужин</b>		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2511, Белки-81, Жиры-82, Углеводы-347	366-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Стерший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения





ООО "Русский торговый дом"

**(КОГОВУ 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)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Шницель (цех) 90</b> <i>масло подсолнечное, кг (школы), шницель из свиных (школы)</i>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	<b>Изделия макаронные отварные 150</b> <i>макаронные изделия группы а фигурные, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-35	12-00
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, кг (школы), морковь очищенная (школы), масло сливочное вес. (школы), мука вес. (школы), лук очищенный (школы), сахар вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</i>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-649, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-86	92-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-649, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-86	92-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель образовательного  
учреждения

15.11.2024

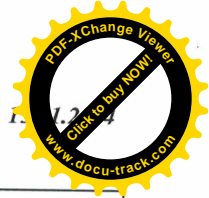
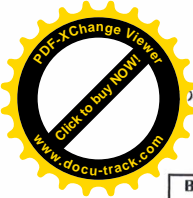
**(КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА 12 лет и старше)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <i>хлеб пшеничный 1с обогатненный ди.формовой, масло сливочное обогатненное</i>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
150	<b>Омлет натуральный 150/5</b> <i>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогатненное в инд.упак, масло сливочное обогатненное, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-3	75-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-525, Белки-18, Жиры-33, Углеводы-37	104-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты 60</b> <i>капуста пшеничная (школы), морковь очищенная (школы), сахар вес. (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-400, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-44	16-00
250	<b>Борщ с капустой и картофелем 240/10</b> <i>свекла очищенная (школы), капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес. кг (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), сахар вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	23-00
250	<b>Плов из курицы 250</b> <i>курица тушенная из бескостного мяса кур (школы), крупа рисовая, вес. (школы), лук очищенный (школы), морковь очищенная (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40	75-00
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 209, Белки-38, Жиры-55, Углеводы-134	126-00
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 734, Белки-56, Жиры-88, Углеводы-171	230-00

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного  
учреждения



ОО "Русский торговый дом"

## (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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с маслом 30/10</b> <small>хлеб пшеничный 1с обогащенный дп фармовой, масло сливочное обогащенное</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	<b>20-00</b>
150	<b>Омлет натуральный 150/5</b> <small>яйцо диетическое, молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, масло сливочное обогащенное, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-289, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-3	<b>75-00</b>
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>5-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>104-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты 60</b> <small>капуста очищенная (школы), морковь очищенная (школы), сахар вес. (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-400, Белки-9, Жиры-20, Углеводы-44	<b>16-00</b>
250	<b>Борщ с капустой и картофелем 240/10</b> <small>свекла очищенная (школы), капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес., кг (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), сахар вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	<b>23-00</b>
250	<b>Плов из курицы 250</b> <small>гуляш куриный из бескостного мяса кур (школы), крупа рисовая, вес. (школы), лук очищенный (школы), морковь очищенная (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29, Углеводы-40	<b>75-00</b>
200	<b>Чай с сахаром 200</b> <small>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	<b>5-00</b>
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	<b>4-00</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	<b>3-00</b>
<b>Итого за Обед</b>			<b>126-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>230-00</b>

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного  
учреждения