

(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			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 0,5 п/жбанка, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд утис, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
Итого за день		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

16.12.2024

(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)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 0,5 п/жбанка, сыр п-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шд утис, крупа пшено шлифованное, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар вес. (школы), лимон вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	12-00
250	Суп из овощей 250 <small>картофель очищенный (школы), капуста очищенная (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), горошек зеленый (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-191, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	21-00
90	Биточки пикантные 90 <small>(мясо) биточки пикантные (школы), масло подсолнечное, кг (школы)</small>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <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	Соус томатный 30 <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	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-1 022, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-110	115-00
Итого за день		Калорийность-1 517, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-182	182-00

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. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Бутерброд с сыром 30/10 <small>хлеб пшеничный 0,5 ломтика, сыр н-твердый детский</small>	Калорийность-82, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10	20-00
230	Каша пшеничная молочная жидкая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип утук, крупа пшеница мягкошлифованная, масло сливочное обогащенное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-298, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-38	35-00
200	Чай с лимоном и сахаром <small>сахар вес. (шкалы), лимон вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-44, Углеводы-10	8-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-495, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-72	67-00
Обед			
30	Кукуруза консервированная (гарнировка) 30	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	12-00
250	Суп из овощей 250 <small>картофель очищенный (шкалы), капуста очищенная (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), горошек зеленый (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-191, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	21-00
90	Биточки Пикантные 90 <small>(мясо) биточки пикантные (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы)</small>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	Изделия макаронные отварные 150 <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	Соус томатный 30 <small>томатная паста, кг (шкалы), морковь очищенная (шкалы), масло сливочное вес. (шкалы), мука вес. (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), сахар вес. (шкалы), шт лавровый, кг (шкалы)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-1 022, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-110	115-00
Полдник			
100	Печенье пром.производства <small>булочка из муки я-с обогащенная дп "любимая" заморозке, мезанж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Итого за Полдник		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	22-00
Ужин			
100	Гуляш из мяса кур 60/40 <small>курица куриной из бескостного мяса кур (шкалы), лук очищенный (шкалы), морковь очищенная (шкалы), масло растительное, кг (шкалы), помидорная паста, кг (шкалы), мука вес. (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша рисовая рассыпчатая 150 <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	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-575, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-80	90-00
Второй ужин			
250	Йогурт 2,5% <small>булочка из муки я-с обогащенная дп "любимая" заморозке, мезанж пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за день		Калорийность-2 840, Белки-85, Жиры-104, Углеводы-357	340-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Стерильный повар

Руководитель
образовательного
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)
Завтрак			
200	Жаркое по-домашнему (кура) 200 <small>картофель очищенный (школы), сушен куриный из бескостного мяса кур (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), соль йодированная вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</small>	Калорийность-377, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-21	63-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Завтрак		Калорийность-552, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-58	75-00
Итого за день		Калорийность-552, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-58	75-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно
го учреждения

ООО "Русский торговый дом"

17.12.2024

(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)
Завтрак			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства) <small>булочки с кукурузой из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаковке, макаронные изделия мягкие (вермишель), сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	33-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-100	63-00
Обед			
60	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло подсолнечное, кг (школы)</small>		18-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <small>картофель очищенный (школы), консервы рыбные (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	22-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 <small>картофель очищенный (школы), сушен куриный из бескостного мяса кур (школы), лук очищенный (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), соль йодированная вес. (школы), лист лавровый, кг (школы)</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Компот из смеси <small>компотная смесь вес. (школы), сахар вес. (школы), лимонная кислота, кг (школы)</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-96	135-00
Итого за день		Калорийность-1561, Белки-53, Жиры-57, Углеводы-196	198-00

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. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100	Ватрушка с картофелем (пром.производства) <small>блинчик с кусочком из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-343, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51	21-00
250	Суп молочный с макаронными изделиями 250 <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, макаронные изделия яичные (пермишель), сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-25	33-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-100	63-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из квашеной капусты <small>капуста квашеная, масло подсолнечное, кг (шкалы)</small>		18-00
250	Суп картофельный с рыбными консервами 250 <small>картофель очищенный (шкалы), консервы рыбные (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-14	22-00
240	Жаркое по-домашнему (кура) 240 <small>картофель очищенный (шкалы), куриный из бескостного мяса кур (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), помидорная паста, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), лист лавровый, кг (шкалы)</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	76-00
200	Компот из смеси <small>компотная смесь вес. (шкалы), сахар вес. (шкалы), лимонная кислота, кг (шкалы)</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-876, Белки-32, Жиры-39, Углеводы-96	135-00
<u>Полдник</u>			
170	Блинчики с повидлом 140/30 <small>молоко ультрапастеризованное обогатненное в вид упаковки, мука пшеничная в/с обогатненная, повидло, айур диетическое, сахар-песок, масло подсолнечное дп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	43-00
Итого за Полдник		Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36	43-00
<u>Ужин</u>			
100	Куры отварные (2 вариант) 100 <small>мясо цп (бедро, голень, тушка) (шкалы), майонез, кг (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), перец черный молотый, кг (шкалы)</small>	Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15	80-00
180	Изделия макаронные отварные 180 <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	Напиток ягодный (в ассортименте) 200 <small>сахар-песок, ягоды, яблоки замороженные</small>	Калорийность-103, Углеводы-25	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-830, Белки-35, Жиры-26, Углеводы-111	115-00
<u>Второй ужин</u>			
250	Йогурт 2,5% <small>блнчики из муки в-с обогатненной дп "любимая" заморож., желе из пастеризованной, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за день		Калорийность-3 019, Белки-98, Жиры-105, Углеводы-375	402-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образов.с.ш.по
го учреждения





(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)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 <i>творог 9 % жирн., молоко сгущенное, яйцо диетическое, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-11	65-00
230	Каша овсяная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шид упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-39	33-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-74	107-00
Итого за день		Калорийность-597, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-74	107-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

18.12.2024

(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)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 <i>творог 9 % жирн., молоко сгущенное, яйцо диетическое, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-11	65-00
230	Каша овсяная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в шид упак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-39	33-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-74	107-00
Обед			
60	Салат "Студенческий" 60 <i>картофель очищенный (школы), яйцо куриное, шт. (школы), морковь очищенная (школы), горошек зеленый (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	20-00
250	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне 250 <i>свежая очищенная (школы), капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес., кг (школы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (школы), масло подсолнечное, кг (школы), томатная паста, кг (школы), сахар вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-123, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-13	23-00
250	Плов из свинины 250 <i>свинины, рубленая кубиками (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	78-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 <i>сахар-песок, изюм, кислота лимонная</i>	Калорийность-78, Углеводы-14	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-959, Белки-33, Жиры-43, Углеводы-99	140-00
Итого за день		Калорийность-1 556, Белки-56, Жиры-65, Углеводы-173	247-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

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)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 <i>творог 9% жирн., молоко сгущенное, яйцо диетическое, крупа манная, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное обогаченное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-203, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-11	65-00
230	Каша овсяная молочная жидкая 220/10 <i>молоко ультрапастеризованное обогаченное в инд. упак., крупа овсяная (сердечес), масло сливочное обогаченное, сахар-песок, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-282, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-39	33-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-597, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-74	107-00
Обед			
60	Салат "Студенческий" 60 <i>картофель очищенный (школы), яйцо куриное, шт. (школы), морковь очищенная (школы), горошек зеленый (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	20-00
250	Борщ с капустой и картофелем 240/10 <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	Плов из свинины 250 <i>свинина, рубленая кубиками (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	78-00
200	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм) 200 <i>сахар-песок, изюм, кислота лимонная</i>	Калорийность-78, Углеводы-14	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-949, Белки-32, Жиры-43, Углеводы-99	140-00
Полдник			
100	Булочное изделие калейдоскоп <i>булочка из муки в-с обогаченная оп "любимая" заморож., мяеаж пастеризованный, масло подсолнечное оп</i>	Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	13-00
Итого за Полдник		Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26, Углеводы-63	13-00
Ужин			
100	Наггетсы куриные 100 <i>мясо цб 1 категории (рудки), сухари панировочные, яйцо диетическое, мука пшеничная в/с обогаченная, масло подсолнечное оп, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	Калорийность-305, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-2	71-00
180	Картофельное пюре 180 <i>картофель очищенный (школы), молоко, кг (школы), масло сливочное вес. (школы), соль йодированная вес. (школы)</i>	Калорийность-202, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-29	24-00
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар вес. (школы), чай, кг (школы)</i>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пиццевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-682, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-68	107-00
Второй ужин			
250	Йогурт 2,5% <i>булочка из муки в-с обогаченная оп "любимая" заморож., мяеаж пастеризованный, масло подсолнечное оп</i>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за день		Калорийность-2976, Белки-93, Жиры-125, Углеводы-336	413-00

Блюда
приготовлены
в соответствии
с тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
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)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 / пыжанка пыжечик (школа), повидло вес, кг (школа)</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молочко ультрапастеризованное обогатненное в шид утук, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	30-00
200	Какао с молоком 200 <small>молочко ультрапастеризованное обогатненное в шид утук, сахар-песок, какао-порошок обогатненный шд</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	67-00
Итого за день		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	67-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

19.12.2024

(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)
Завтрак			
50	Бутерброд с повидлом 30/20 <small>хлеб пшеничный 0,5 / пыжанка пыжечик (школа), повидло вес, кг (школа)</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молочко ультрапастеризованное обогатненное в шид утук, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогатненное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	30-00
200	Какао с молоком 200 <small>молочко ультрапастеризованное обогатненное в шид утук, сахар-песок, какао-порошок обогатненный шд</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	67-00
Обед			
30	Капуста морская (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	15-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель очищенный (школа), макароны-вермишель вес. (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), мясо цб (бедра, голень, тушка) (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Шницель (цех) 90 <small>масло подсолнечное, кг (школа), шницель из свинины (школа)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель очищенный (школа), молоко, кг (школа), масло сливочное вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-747, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95	135-00
Итого за день		Калорийность-1391, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-200	202-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
учреждения

(КОГОВУ СШ С УИОП ПГТ ПИЖАНКА интернат)

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 <small>хлеб пшеничный 0,5 / тыканка тыканка (шкалы), повидло вес, кг (шкалы)</small>	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	15-00
230	Каша ячневая молочная рассыпчатая 220/10 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид утак, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-370, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-58	30-00
200	Какао с молоком 200 <small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид утак, сахар-песок, какао-порошок обогащенный дп</small>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-17	18-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-644, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-105	67-00
Обед			
30	Капуста морская (гарнировка) 30	Калорийность-7, Углеводы-1	15-00
250	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне 250 <small>картофель очищенный (шкалы), макароны-вермишель вес. (шкалы), морковь очищенная (шкалы), лук очищенный (шкалы), мясо цб (ветро, голень, тушка) (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-21	21-00
90	Шницель (цех) 90 <small>масло подсолнечное, кг (шкалы), шницель из свинины (шкалы)</small>	Калорийность-256, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-12	63-00
150	Картофельное пюре 150 <small>картофель очищенный (шкалы), молоко, кг (шкалы), масло сливочное вес. (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы)</small>	Калорийность-168, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	24-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-747, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-95	135-00
Полдник			
100	Вафли с молочно-жировой начинкой <small>вафлики из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., мясокк пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
Итого за Полдник		Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31, Углеводы-63	30-00
Ужин			
240	Жаркое по-домашнему (свинина) 240 <small>картофель очищенный (шкалы), свинина, рубленая кубиками (шкалы), лук очищенный (шкалы), масло подсолнечное, кг (шкалы), томатная паста, кг (шкалы), соль йодированная вес. (шкалы), лист лавровый, кг (шкалы)</small>	Калорийность-502, Белки-26, Жиры-32, Углеводы-27	80-00
200	Чай с сахаром 200 <small>сахар вес. (шкалы), чай, кг (шкалы)</small>	Калорийность-41, Углеводы-10	5-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Ужин		Калорийность-677, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-64	92-00
Второй ужин			
250	Йогурт 2,5% <small>йогуртка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., мясокк пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>	Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за Второй ужин		Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-32	46-00
Итого за день		Калорийность-2 882, Белки-87, Жиры-115, Углеводы-359	370-00

Блюда
при отоваривании в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательного
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)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <small>хлеб пшеничный 0,5 / пизанка тостовая (школа), масло сливочное вес. (школа)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>мазюко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Кофейный напиток на молоке 200 <small>мазюко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-77	78-00
Итого за день		Калорийность-556, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-77	78-00

Блюда при отвозе в соответствии с тех.картами

Старший повар

Руководитель образовательного учреждения

ООО "Русский торговый дом"

20.12.2024

(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)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <small>хлеб пшеничный 0,5 / пизанка тостовая (школа), масло сливочное вес. (школа)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>мазюко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Кофейный напиток на молоке 200 <small>мазюко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке, сахар-песок, кофейный напиток обогащенный др</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-77	78-00
Обед			
60	Винегрет овощной 60 <small>картофель очищенный (школа), свекла очищенная (школа), огурцы соленые вес. кг (школа), капуста очищенная (школа), лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	31-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем 250 <small>капусты очищенная (школа), картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), сметана вес. кг (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	21-00
100	Гуляш из мяса кур 60/40 (школа) <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-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обогащенное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоки вес. (школа), сахар вес. (школа)</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-754, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-100	149-00
Итого за день		Калорийность-1 310, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-177	227-00

Блюда при отвозе 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)
Завтрак			
40	Бутерброд с маслом 30/10 <small>хлеб пшеничный 0,5 / тостовки тостовые (школа), масло сливочное вес. (школа)</small>	Калорийность-124, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-10	20-00
240	Каша рисовая молочная жидкая 235/5 <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-254, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-37	37-00
200	Кофейный напиток на молоке 200 <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упаковки, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный др</small>	Калорийность-107, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	17-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
Итого за Завтрак		Калорийность-556, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-77	78-00
Обед			
60	Винегрет овощной 60 <small>картофель очищенный (школа), свекла очищенная (школа), огурцы соленые вес. кг (школа), капуста очищенная (школа), лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>	Калорийность-38, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	31-00
250	Щи из свежей капусты с картофелем 250 <small>капуста очищенная (школа), картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), сметана вес. кг (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-9	21-00
100	Гуляш из мяса кур 60/40 (нов) <small>филе 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-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	Каша гречневая рассыпчатая 150 <small>крупа гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная с пониженным содержанием натрия</small>	Калорийность-246, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-40	15-00
200	Компот из плодов (яблоки) 200 <small>яблоки вес. (школа), сахар вес. (школа)</small>	Калорийность-47, Углеводы-16	12-00
30	Хлеб пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
Итого за Обед		Калорийность-754, Белки-29, Жиры-28, Углеводы-100	149-00
Итого за день		Калорийность-1 310, Белки-44, Жиры-48, Углеводы-177	227-00

Блюда
приготовлены в
соответствии с
тех.картами

Старший повар

Руководитель
образовательно-
го учреждения



