

**(КОГОБУ СШ с УИОП нгм Пижаанка (7-11 лет))**

Выход (л)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с сыром</b> <small>хлеб пшеничный (выпечка), сыр мес. (выпечка)</small>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13	20-00
230	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>манка, ке. (пшеница), крупа пшениц. мес. (пшеница), масло сливочное мес. (выпечка), соль йодированная мес. (пшеница)</small>	Калорийность-273, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-40	35-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар мес. (пшеница), чай, ке. (пшеница)</small>	Калорийность-36, Углеводы-9	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>64-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>64-00</b>

Бюджет  
принятый  
в соответствии  
с бюджетом  
ООО "Русский морской дом"

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

24.03.2025

**(КОГОБУ СШ с УИОП нгм Пижаанка (12 лет и старше))**

Выход (л)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с сыром</b> <small>хлеб пшеничный (выпечка), сыр мес. (выпечка)</small>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13	20-00
250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <small>манка, ке. (пшеница), крупа пшениц. мес. (пшеница), масло сливочное мес. (пшеница), сахар мес. (пшеница), соль йодированная мес. (пшеница)</small>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-43	35-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар мес. (пшеница), чай, ке. (пшеница)</small>	Калорийность-36, Углеводы-9	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>64-00</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови</b> <small>салат (из моркови), масло подсолнечное, ке. (пшеница)</small>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	20-00
250	<b>Суп из овощей</b> <small>картофель очищенный (выпечка), капуста квашенная (выпечка), лук очищенный (пшеница), морковь очищенная (пшеница), морковь жидкая (пшеница), масло подсолнечное, ке. (пшеница), соль йодированная мес. (пшеница)</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	21-00
90	<b>Биточки пышненькие УО (шницель)</b> <small>биточки пышненькие (пшеница), масло подсолнечное, ке. (пшеница)</small>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая мес. (пшеница), масло сливочное мес. (пшеница), соль йодированная мес. (пшеница)</small>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	15-00
30	<b>Соус томатный</b> <small>паста томатная, ке. (пшеница), морковь очищенная (пшеница), лук очищенный (пшеница), масло подсолнечное, ке. (пшеница), соль йодированная мес. (пшеница), сахар мес. (пшеница), вода очищенная, ке. (пшеница)</small>	Калорийность-24, Жиры-2, Углеводы-2	5-00
200	<b>Компот из смеси</b> <small>клубника (пшеница), сахар мес. (пшеница), лимонная кислота, ке. (пшеница)</small>	Калорийность-116, Углеводы-28	12-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
30	<b>Хлеб ржанно-пшеничный / Пищевик 30</b>	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	3-00
<b>Итого за Обед</b>			<b>133-00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>197-00</b>

Бюджет  
принятый  
в соответствии  
с бюджетом

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

**(КОГОбУ СШ с УИОП пгт Пижанка (интернат 12 лет и старше))**

Выход (г)	Наименование блюда	ин. цен. (белки), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Бутерброд с сыром</b> <i>сыр высортный (ваканы), сыр высортный (ваканы)</i>	Калорийность-109, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-13	20-00
250	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b> <i>молоко, ке (ваканы), крупа пшениц, высортный (ваканы), масло сливочное высортный (ваканы), сахар высортный (ваканы), соль йодированная высортный (ваканы)</i>	Калорийность-297, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-43	35-00
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар высортный (ваканы), чай, ке (ваканы)</i>	Калорийность-36, Углеводы-9	5-00
30	<b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-14	4-00
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-513, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-79	64-00
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из моркови</b> <i>салат из моркови, масло подсолнечное, ке (ваканы)</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	20-00
250	<b>Суп из овощей</b> <i>картофель-пшеничный (ваканы), капуста квашенная (ваканы), лук-репчатый (ваканы), морковь-кандрашская (ваканы), петрушка зеленая (ваканы), масло растительное высортный (ваканы), соль йодированная высортный (ваканы)</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11	21-00
90	<b>Виточки Пикантные 90 (гов)</b> <i>говяжья вырезка (ваканы), масло подсолнечное, ке (ваканы)</i>	Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7	53-00
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>крупа гречневая высортный (ваканы), масло сливочное высортный (ваканы), соль йодированная высортный (ваканы)</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38	15-00
30	<b>Соус томатный</b> <i>томатная паста, ке (ваканы), масло сливочное высортный (ваканы), морковь-кандрашская (ваканы), лук высортный (ваканы), сахар высортный (ваканы), соль йодированная высортный (ваканы)</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2	5-00
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>ягодная смесь высортный (ваканы), сахар высортный (ваканы), лимонная кислота, ке (ваканы)</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	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-1 067, Белки-57, Жиры-42, Углеводы-130	133-00
<b>Полдник</b>			
100	<b>Печенье пром.производства(промышленного производства)</b> <i>печенье из муки высшего сорта (ваканы) "пшеничное", масло растительное (ваканы), масло подсолнечное высортный (ваканы)</i>	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>			
100	<b>Гуляш из мяса кур</b> <i>курица тушеная от бескостного мяса кур (ваканы), лук-репчатый (ваканы), масло подсолнечное, ке (ваканы), картофель высортный (ваканы), лук высортный (ваканы), соль йодированная высортный (ваканы)</i>	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-3	63-00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>крупа рисовая высортный (ваканы), масло сливочное высортный (ваканы), соль йодированная высортный (ваканы)</i>	Калорийность-201, Белки-36, Жиры-4, Углеводы-4	15-00
200	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>сахар высортный (ваканы), лимон высортный (ваканы), чай, ке (ваканы)</i>	Калорийность-38, Углеводы-9	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-570, Белки-54, Жиры-18, Углеводы-43	93-00
<b>Второй ужин</b>			
250	<b>Йогурт 2,5%</b> <i>йогурт из муки высшего сорта (ваканы) "поджаренный", масло растительное (ваканы), лимонная кислота высортный (ваканы)</i>	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-2 898, Белки-124, Жиры-108, Углеводы-347	358-00

Блюда  
приготовлены  
и соответствуют  
стандартам

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения