

## (КОГОВУ СШ с УИОП нгм 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>          |                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                         |
| 40                      | <b>Бутерброд с сыром 30/10</b><br><small>хлеб пшеничный 0,5 / колбаса свиная (шквал), сыр осс. (шквал)</small>                                                                       | Калорийность-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10                               | 20-00                   |
| 230                     | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>молоко, кг (шквал), крупа пшено, вес (шквал), масло сливочное вес (шквал), сахар осс. (шквал), соль йодированная вес (шквал)</small> | Калорийность-321, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-40                            | 35-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар осс. (шквал), чай, кг (шквал)</small>                                                                                                           | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                  | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-504, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73                            | 64-00                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                      | Калорийность-504, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-73                            | 64-00                   |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

ООО "Русский торговый дом"

21.04.2025

## (КОГОВУ СШ с УИОП нгм 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 сыром 30/10</b><br><small>хлеб пшеничный 0,5 / колбаса свиная (шквал), сыр осс. (шквал)</small>                                                                                                                                                                        | Калорийность-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10                               | 20-00                   |
| 250                     | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>молоко, кг (шквал), крупа пшено, вес (шквал), масло сливочное вес (шквал), сахар осс. (шквал), соль йодированная вес (шквал)</small>                                                                                                  | Калорийность-349, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-43                            | 35-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар осс. (шквал), чай, кг (шквал)</small>                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-532, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-76                            | 64-00                   |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                             |                         |
| 30                      | <b>Помидоры свежие (гарнировка) 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-7, Углеводы-1                                                  | 15-00                   |
| 250                     | <b>Суп из овощей</b><br><small>картофель очищенный (шквал), капуста очищенная (шквал), лук очищенный (шквал), морковь очищенная (шквал), горошек зеленый (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), соль йодированная осс. (шквал)</small>                                              | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                               | 21-00                   |
| 90                      | <b>Биточки пикантные 90</b><br><small>(шквал) биточки пикантные (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал)</small>                                                                                                                                                                       | Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7                             | 53-00                   |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><small>крупа гречневая осс. (шквал), масло сливочное осс. (шквал), соль йодированная осс. (шквал)</small>                                                                                                                                        | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38                              | 15-00                   |
| 30                      | <b>Соус томатный</b><br><small>помидоры пасто, кг (шквал), морковь очищенная (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), мука осс. (шквал), лук очищенный (шквал), масло подсолнечное, кг (шквал), соль йодированная осс. (шквал), сахар осс. (шквал), лист лавровый, кг (шквал)</small> | Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                     | <b>Компот из смеси</b><br><small>компотная смесь осс. (шквал), сахар осс. (шквал), лимонная кислота, кг (шквал)</small>                                                                                                                                                               | Калорийность-116, Углеводы-28                                               | 12-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-952, Белки-34, Жиры-38, Углеводы-114                           | 128-00                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-1484, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-190                          | 192-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

## (КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижаанка (интернат 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 сыром 30/10</b><br><small>хлеб пшеничный 0,5 / колбаса свиная (колбасы), сыр вес. (колбасы)</small>                                                                                                                                     | Калорийность-83, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-10                               | 20-00                   |
| 250                         | <b>Каша пшеничная молочная жидкая</b><br><small>молоко, кг (пшеницы), крупа пшеница, вес. (пшеницы), масло сливочное вес. (пшеницы), сахар вес. (пшеницы), соль йодированная вес. (пшеницы)</small>                                                    | Калорийность-349, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-43                            | 35-00                   |
| 200                         | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес. (пшеницы), чай, кг (пшеницы)</small>                                                                                                                                                                         | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-532, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-76                            | 64-00                   |
| <b>Обед</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                         |
| 30                          | <b>Помидоры свежие (гарнировка) 30</b>                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-7, Углеводы-1                                                  | 15-00                   |
| 250                         | <b>Суп из овощей</b><br><small>картофель очищенный (пшеницы), капуста очищенная (пшеницы), лук очищенный (пшеницы), морковь очищенная (пшеницы), горошек зеленый (пшеницы), масло подсолнечное, кг (пшеницы), соль йодированная вес. (пшеницы)</small> | Калорийность-86, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11                               | 21-00                   |
| 90                          | <b>Биточки пикантные 90</b><br><small>(мясо) биточки пикантные (пшеницы), масло подсолнечное, кг (пшеницы)</small>                                                                                                                                     | Калорийность-340, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-7                             | 53-00                   |
| 150                         | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><small>крупа гречневая вес. (пшеницы), масло сливочное вес. (пшеницы), соль йодированная вес. (пшеницы)</small>                                                                                                   | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-38                              | 15-00                   |
| 30                          | <b>Соус томатный</b><br><small>помидоры паста, кг (пшеницы), масло сливочное вес. (пшеницы), морковь очищенная (пшеницы), мука вес. (пшеницы), лук очищенный (пшеницы), сахар вес. (пшеницы), соль йодированная вес. (пшеницы)</small>                 | Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                         | <b>Компот из смеси сухофруктов</b><br><small>копированная смесь вес. (пшеницы), сахар вес. (пшеницы), лимонная кислота, кг (пшеницы)</small>                                                                                                           | Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31                                      | 12-00                   |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-950, Белки-35, Жиры-37, Углеводы-117                           | 128-00                  |
| <b>Полдник</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                         |
| 100                         | <b>Печенье пром.производства(промышленного производства)</b><br><small>бублики из муки в-с обогащенной ди "добавки" замороженные, мясное пастиризованное, масло подсолнечное для</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>                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                         |
| 100                         | <b>Гуляш из мяса кур</b><br><small>курица куриная из бескостного мяса кур (пшеницы), лук очищенный (пшеницы), масло подсолнечное, кг (пшеницы), помидоры паста, кг (пшеницы), мука вес. (пшеницы), соль йодированная вес. (пшеницы)</small>            | Калорийность-197, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-3                             | 63-00                   |
| 150                         | <b>Каша рисовая рассыпчатая</b><br><small>крупа рисовая, вес. (пшеницы), масло сливочное вес. (пшеницы), соль йодированная вес. (пшеницы)</small>                                                                                                      | Калорийность-201, Белки-36, Жиры-4, Углеводы-4                              | 15-00                   |
| 200                         | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар вес. (пшеницы), лимон вес. (пшеницы), чай, кг (пшеницы)</small>                                                                                                                                         | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 8-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Ужин</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-558, Белки-54, Жиры-18, Углеводы-43                            | 93-00                   |
| <b>Второй ужин</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                         |
| 250                         | <b>Йогурт 2,5%</b><br><small>бублики из муки в-с обогащенной ди "добавки" замороженные, мясное пастиризованное, масло подсолнечное для</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-2 788, Белки-121, Жиры-106, Углеводы-331                       | 353-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

## (КОГОВУ СШ с УИОП нгт Пижсанка (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>Наггетсы куриные с сыром 90гр(цех)</b><br><small>масло подсолнечное, кг (пищевые), наггетсы куриные с сыром</small>                                                                                                                | Калорийность-210, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-12                             | 62-00                   |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small>                                                                                             | Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                              | 12-00                   |
| 30                      | <b>Соус томатный</b><br><small>томатный соус, кг (пищевые), масло сливочное выс. (пищевые), морковь очищенная (пищевые), мука выс. (пищевые), лук очищенный (пищевые), сахар выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small> | Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-2                                         | 5-00                    |
| 200                     | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br><small>сахар выс. (пищевые), лимон выс. (пищевые), чай, кг (пищевые)</small>                                                                                                                        | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 8-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                              | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-571, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-82                            | 94-00                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-571, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-82                            | 94-00                   |

Блюда  
присутствуют  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

ООО "Русский торгашей дом"

22.04.2025

## (КОГОВУ СШ с УИОП нгт Пижсанка (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>Ватрушка с картофелем (пром.производства)</b><br><small>бублики с кусочками из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное</small>                                                                                                                                                                                         | Калорийность-348, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51                            | 21-00                   |
| 250                     | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br><small>молоко, кг (пищевые), макаронные изделия, масло сливочное выс. (пищевые), сахар выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small>                                                                                                                                       | Калорийность-135, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-12                              | 33-00                   |
| 200                     | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, кг (пищевые), сахар выс. (пищевые), какао выс. (пищевые)</small>                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                               | 18-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-642, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-91                            | 76-00                   |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                             |                         |
| 60                      | <b>Винегрет овощной</b><br><small>картофель очищенный (пищевые), свекла очищенная (пищевые), огурцы соленые выс. (пищевые), капуста квашеная, лук очищенный (пищевые), морковь очищенная (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), сахар выс. (пищевые), лимонная кислота, кг (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small> | Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                | 31-00                   |
| 250                     | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><small>картофель очищенный (пищевые), бобы сухие выс. (пищевые), морковь очищенная (пищевые), лук очищенный (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small>                                                                                              | Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20                              | 20-00                   |
| 100                     | <b>Гуляш из свинины</b><br><small>свинина, рубленая кубиками (пищевые), лук очищенный (пищевые), морковь очищенная (пищевые), масло подсолнечное, кг (пищевые), томатный соус, кг (пищевые), мука выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small>                                                                           | Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3                             | 68-00                   |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макаронные изделия, масло сливочное выс. (пищевые), соль йодированная выс. (пищевые)</small>                                                                                                                                                                                            | Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                              | 12-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар выс. (пищевые), чай, кг (пищевые)</small>                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-754, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-96                            | 143-00                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-1396, Белки-52, Жиры-48, Углеводы-187                          | 219-00                  |

Блюда  
присутствуют  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

## (КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижаанка (интернат 12 лет и старше))

| Выход (г)          | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | эл. щеп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 100                | <b>Ватрушка с картофелем (пром.производства)</b><br><small>бисквит с кусочками из п-ф промышленного производства, масло подсолнечное дп</small>                                                                                                                                                                             | Калорийность-348, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-51                            | 21-00                   |
| 250                | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br><small>молоко, кг (школа), макароны вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), сахар вес. (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small>                                                                                                                               | Калорийность-135, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-12                              | 33-00                   |
| 200                | <b>Какао с молоком</b><br><small>молоко, кг (школа), сахар вес. (школа), какао вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                               | 18-00                   |
| 30                 | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                 | <b>Итого за Завтрак</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-642, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-91                            | 76-00                   |
| <b>Обед</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 60                 | <b>Винегрет овощной</b><br><small>картофель очищенный (школа), свекла очищенная (школа), морковь соломкой вес. кг (школа), капуста квашеная, лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small> | Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                | 31-00                   |
| 250                | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><small>картофель очищенный (школа), крупа горох вес. (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small>                                                                                            | Калорийность-178, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-20                              | 20-00                   |
| 100                | <b>Гуляш из свинины</b><br><small>свинина, рубленая кубиками (школа), лук очищенный (школа), морковь очищенная (школа), масло подсолнечное, кг (школа), лимонная кислота, кг (школа), мука вес. (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small>                                                                         | Калорийность-192, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-3                             | 68-00                   |
| 150                | <b>Макаронные изделия отварные</b><br><small>макароны вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                                | Калорийность-184, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                              | 12-00                   |
| 200                | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                 | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                 | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
|                    | <b>Итого за Обед</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-754, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-96                            | 143-00                  |
| <b>Полдник</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 170                | <b>Блинчики с повидлом</b><br><small>молоко, кг (школа), мука вес. (школа), повидло вес. кг (школа), яйцо куриное, шт. (школа), сахар вес. (школа), из-то подсолнечное, кг (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small>                                                                                              | Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36                             | 43-00                   |
|                    | <b>Итого за Полдник</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-356, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-36                             | 43-00                   |
| <b>Ужин</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 100                | <b>Куры отварные (2 вариант)</b><br><small>курица (бедра, голень, тушка) (школа), майонез, кг (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа), перец черный молотый, кг (школа)</small>                                                                                                         | Калорийность-350, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-15                            | 80-00                   |
| 180                | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель очищенный (школа), молоко, кг (школа), масло сливочное вес. (школа), соль гидрокарбонатная вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                | Калорийность-164, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24                              | 24-00                   |
| 200                | <b>Компот из свежих плодов</b><br><small>яблоки вес. (школа), сахар вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-70, Углеводы-17                                                | 12-00                   |
| 30                 | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                 | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
|                    | <b>Итого за Ужин</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-708, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-83                            | 123-00                  |
| <b>Второй ужин</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 250                | <b>Йогурт 2,5%</b><br><small>йогурт из муки вес. обезжиренный дп "Лаббис" со вкусом... магазин высококачественный, 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-2 732, Белки-94, Жиры-98, Углеводы-338                         | 431-00                  |

Блюда  
приготовлены  
в соответствии  
с тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
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) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                             |                         |
| 240                     | <b>Жаркое по-домашнему</b><br>(супа)<br><small>картофель очищенный (шквалы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (шквалы), лук очищенный (шквалы), масло подсолнечное, кг (шквалы), томатная паста, кг (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы), лист лавровый, кг (шквалы)</small> | Калорийность-331, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-26                            | 76-00                   |
| 200                     | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>сахар вес. (шквалы), шиповник вес. (шквалы)</small>                                                                                                                                                                                | Калорийность-84, Углеводы-21                                                | 12-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                       | 3-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-539, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-74                            | 95-00                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Калорийность-539, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-74                            | 95-00                   |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

23.04.2025

## (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>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 50                      | <b>Бутерброд с повидлом 30/20</b><br><small>хлеб пшеничный (шквалы), повидло вес. кг (шквалы)</small>                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | 15-00                   |
| 250                     | <b>Каша ячневая рассыпчатая молочная</b><br><small>молоко, кг (шквалы), крупа ячневая, вес. (шквалы), масло сливочное вес. (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы)</small>                                                                                                                                                                                               | Калорийность-374, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-53                            | 30-00                   |
| 200                     | <b>Напиток из плодов шиповника</b><br><small>сахар вес. (шквалы), шиповник вес. (шквалы)</small>                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-84, Углеводы-21                                                | 12-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-638, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-104                           | 61-00                   |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                         |
| 30                      | <b>Огурцы свежие (гарнировка) 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Калорийность-4, Углеводы-1                                                  | 15-00                   |
| 250                     | <b>Борщ с капустой и картофелем</b><br><small>свекла очищенная (шквалы), капуста очищенная (шквалы), картофель очищенный (шквалы), морковь очищенная (шквалы), лук очищенный (шквалы), сметана вес. кг (шквалы), масло подсолнечное, кг (шквалы), томатная паста, кг (шквалы), сахар вес. (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы), лимонная кислота, кг (шквалы)</small> | Калорийность-111, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-13                              | 23-00                   |
| 240                     | <b>Жаркое по-домашнему</b><br>(супа)<br><small>картофель очищенный (шквалы), мясо цб (бедро, голень, тушка) (шквалы), лук очищенный (шквалы), масло подсолнечное, кг (шквалы), томатная паста, кг (шквалы), соль йодированная вес. (шквалы), лист лавровый, кг (шквалы)</small>                                                                                            | Калорийность-331, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-26                            | 76-00                   |
| 200                     | <b>Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)</b><br><small>изюм вес. (шквалы), сахар вес. (шквалы), лимонная кислота, кг (шквалы)</small>                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-127, Белки-1, Углеводы-30                                      | 12-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 60                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27                              | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-757, Белки-23, Жиры-25, Углеводы-111                           | 133-00                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-1395, Белки-40, Жиры-42, Углеводы-215                          | 194-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

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

| Выход<br>(г)                | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 50                          | <b>Бутерброд с повидлом 30/20</b><br><small>хлеб пшеничный (школа), повидло вес. кг (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                                                               | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4,<br>Углеводы-16                              | 15-00                   |
| 250                         | <b>Каша ячневая рассыпчатая<br/>молочная</b><br><small>молоко, кг (школа), крупа ячневая, вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                                      | Калорийность-374, Белки-11, Жиры-13,<br>Углеводы-53                            | 30-00                   |
| 200                         | <b>Напиток из плодов<br/>шиповника</b><br><small>сахар вес. (школа), шиповник вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-84, Углеводы-21                                                   | 12-00                   |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик<br/>30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-638, Белки-17, Жиры-17,<br>Углеводы-104                           | 61-00                   |
| <b><u>Обед</u></b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 30                          | <b>Огурцы свежие (гарнировка)<br/>30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-4, Углеводы-1                                                     | 15-00                   |
| 230                         | <b>Борщ с капустой и<br/>картофелем</b><br><small>свекла очищенная (школа), капуста очищенная (школа), картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), свекла вес. кг (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатный соус, кг (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small> | Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5,<br>Углеводы-12                              | 23-00                   |
| 240                         | <b>Жаркое по-домашнему<br/>(суп)</b><br><small>картофель очищенный (школа), мясо цб (бедро, голень, тушка) (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатная паста, кг (школа), соль йодированная вес. (школа), лист лавровый, кг (школа)</small>                                                                                          | Калорийность-331, Белки-14, Жиры-19,<br>Углеводы-26                            | 76-00                   |
| 200                         | <b>Компот из плодов или ягод<br/>сушеных(изюм)</b><br><small>изюм вес. (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-127, Белки-1, Углеводы-30                                         | 12-00                   |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик<br/>30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| 70                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>/Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-140, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-31                              | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-768, Белки-23, Жиры-25,<br>Углеводы-114                           | 133-00                  |
| <b><u>Полдник</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 100                         | <b>Булочное изделие<br/>калейдоскоп(промышленног<br/>о производства)</b><br><small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., мажандр пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>                                                                                                                                                                  | Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26,<br>Углеводы-63                             | 13-00                   |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-476, Белки-7, Жиры-26,<br>Углеводы-63                             | 13-00                   |
| <b><u>Ужин</u></b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 100                         | <b>Наггетсы(цех)</b><br><small>масло подсолнечное, кг (школа), наггетсы куриные п/ф(школа)</small>                                                                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-262, Белки-19, Жиры-13,<br>Углеводы-17                            | 70-00                   |
| 180                         | <b>Макаронные изделия<br/>отварные</b><br><small>макаронны вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-221, Белки-6, Жиры-4,<br>Углеводы-39                              | 12-00                   |
| 200                         | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    | 5-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик<br/>30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| 70                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный<br/>/Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-140, Белки-4, Жиры-1,<br>Углеводы-31                              | 3-00                    |
| <b>Итого за Ужин</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-723, Белки-31, Жиры-18,<br>Углеводы-110                           | 94-00                   |
| <b><u>Второй ужин</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 250                         | <b>Йогурт 2,5%</b><br><small>булочка из муки в-с обогащенная дп "любимая" заморож., мажандр пастеризованный, масло подсолнечное дп</small>                                                                                                                                                                                                                        | Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-32                              | 46-00                   |
| <b>Итого за Второй ужин</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-32                              | 46-00                   |
| <b>Итого за день</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-2 877, Белки-85, Жиры-94,<br>Углеводы-423                         | 347-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательного  
учреждения

**(КОГОВУ СШ с УИОП пгт Пижанка (7-11 лет))**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 40                      | <b>Бутерброд с маслом 30/10</b><br><small>хлеб пшеничный 0,5 / пижанка пиццевик (школа), масло сливочное вес. (школа)</small>                                                                     | Калорийность-120, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-10                              | 20-00                   |
| 230                     | <b>Каша овсяная молочная жидкая</b><br><small>молоко, кг (школа), крупа овсяная (сердечек) вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small> | Калорийность-287, Белки-12, Жиры-11,<br>Углеводы-35                            | 33-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>                                                                                                                        | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                               | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-507, Белки-16, Жиры-19,<br>Углеводы-68                            | 62-00                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-507, Белки-16, Жиры-19,<br>Углеводы-68                            | 62-00                   |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

24.04.2025

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

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                   | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                         |
| 40                      | <b>Бутерброд с маслом 30/10</b><br><small>хлеб пшеничный 0,5 / пижанка пиццевик (школа), масло сливочное вес. (школа)</small>                                                                                                                        | Калорийность-120, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-10                              | 20-00                   |
| 250                     | <b>Каша овсяная молочная жидкая</b><br><small>молоко, кг (школа), крупа овсяная (сердечек) вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                                                    | Калорийность-304, Белки-13, Жиры-12,<br>Углеводы-39                            | 33-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>                                                                                                                                                                           | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                  | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-524, Белки-17, Жиры-20,<br>Углеводы-72                            | 62-00                   |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                |                         |
| 60                      | <b>Салат студенческий</b><br><small>картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), горюшек зеленый (школа), яйцо куриное, шт. (школа),<br/>масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                           | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-4                                | 20-00                   |
| 250                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b><br><small>картофель очищенный (школа), макароны-вермишель вес. (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа),<br/>масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small> | Калорийность-149, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-20                              | 21-00                   |
| 250                     | <b>Плов из курицы 250</b><br><small>срезки куриные вес. (школа), крупа рисовая, вес. (школа), лук вес. (школа), морковь вес. (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатная паста, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>             | Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29,<br>Углеводы-40                            | 75-00                   |
| 200                     | <b>Компот из смеси</b><br><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-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Пиццевик 30</b>                                                                                                                                                                                                            | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-995, Белки-35, Жиры-40,<br>Углеводы-119                           | 135-00                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                      | Калорийность-1 519, Белки-52, Жиры-60,<br>Углеводы-191                         | 197-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

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

| Выход (г)                   | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 40                          | <b>Бутерброд с маслом 30/10</b><br><small>хлеб пшеничный 0,5 / пижанка пищевик (школа), масло сливочное вес. (школа)</small>                                                                                                                      | Калорийность-120, Белки-2, Жиры-8,<br>Углеводы-10                              | 20-00                   |
| 250                         | <b>Каша овсяная молочная жидкая</b><br><small>молоко, кг (школа), крупа овсяная (геркулес) вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                                                 | Калорийность-312, Белки-13, Жиры-12,<br>Углеводы-38                            | 33-00                   |
| 200                         | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес. (школа), чай, кг (школа)</small>                                                                                                                                                                        | Калорийность-36, Углеводы-9                                                    | 5-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-532, Белки-17, Жиры-20,<br>Углеводы-71                            | 62-00                   |
| <b><u>Обед</u></b>          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 60                          | <b>Салат студенческий</b><br><small>картофель очищенный (школа), морковь очищенная (школа), горошек зеленый (школа), яйцо куриное, шт. (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                            | Калорийность-85, Белки-2, Жиры-6,<br>Углеводы-4                                | 20-00                   |
| 250                         | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b><br><small>картофель очищенный (школа), макароны-белоческие вес. (школа), морковь очищенная (школа), лук очищенный (школа), масло подсолнечное, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small> | Калорийность-149, Белки-6, Жиры-5,<br>Углеводы-20                              | 21-00                   |
| 250                         | <b>Плов из курицы 250</b><br><small>грудка куриная вес. (школа), крупа рисовая, вес. (школа), лук вес. (школа), морковь вес. (школа), масло подсолнечное, кг (школа), томатная паста, кг (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>          | Калорийность-521, Белки-23, Жиры-29,<br>Углеводы-40                            | 75-00                   |
| 200                         | <b>Компот из смеси</b><br><small>копченая смесь вес. (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>                                                                                                                            | Калорийность-116, Углеводы-28                                                  | 12-00                   |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-995, Белки-35, Жиры-40,<br>Углеводы-119                           | 135-00                  |
| <b><u>Полдник</u></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 100                         | <b>Вафли с молочно-жировой начинкой(промышленного производства)</b><br><small>вафельная смесь вес. (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>                                                                              | Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31,<br>Углеводы-63                             | 30-00                   |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-542, Белки-4, Жиры-31,<br>Углеводы-63                             | 30-00                   |
| <b><u>Ужин</u></b>          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 100                         | <b>Биточки Пикантные(цех)</b><br><small>масло подсолнечное, кг (школа), биточки пикантные (школа)</small>                                                                                                                                         | Калорийность-227, Белки-13, Жиры-13,<br>Углеводы-13                            | 53-00                   |
| 180/5                       | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b><br><small>крупа гречневая вес. (школа), масло сливочное вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                                                                                                    | Калорийность-312, Белки-11, Жиры-7,<br>Углеводы-46                             | 15-00                   |
| 30                          | <b>Соус томатный</b><br><small>томатная паста, кг (школа), масло сливочное вес. (школа), морковь очищенная (школа), мука вес. (школа), лук очищенный (школа), сахар вес. (школа), соль йодированная вес. (школа)</small>                          | Калорийность-17, Жиры-1, Углеводы-2                                            | 5-00                    |
| 200                         | <b>Напиток апельсиновый 200</b><br><small>сахар вес. (школа), апельсины вес. (школа)</small>                                                                                                                                                      | Калорийность-104, Углеводы-26                                                  | 12-00                   |
| 30                          | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                          | 4-00                    |
| 30                          | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-60, Белки-2, Углеводы-13                                          | 3-00                    |
| <b>Итого за Ужин</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-784, Белки-28, Жиры-21,<br>Углеводы-114                           | 92-00                   |
| <b><u>Второй ужин</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                |                         |
| 250                         | <b>Йогурт 2,5%</b><br><small>вафельная смесь вес. (школа), сахар вес. (школа), лимонная кислота, кг (школа)</small>                                                                                                                               | Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-32                              | 46-00                   |
| <b>Итого за Второй ужин</b> |                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-272, Белки-7, Жиры-8,<br>Углеводы-32                              | 46-00                   |
| <b>Итого за день</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                   | Калорийность-3125, Белки-91, Жиры-120,<br>Углеводы-399                         | 365-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно-  
го учреждения

**(КОГОВУ СШ с УИОП нгт 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><br><small>хлеб пшеничный (школа), повидло вес, кг (школы)</small>                                                                                     | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | 15-00                   |
| 230                     | <b>Каша рисовая молочная вязкая</b><br><small>молоко, кг (школы), крупа рисовая, вес, (школы), масло сливочное вес, (школы), сахар вес, (школы), соль йодированная вес, (школы)</small> | Калорийность-286, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-38                             | 37-00                   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>молоко, кг (школы), сахар вес, (школы), кофейный напиток, кг (школы)</small>                                                                | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                               | 17-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                      | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                         | Калорийность-553, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-80                            | 73-00                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                         | Калорийность-553, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-80                            | 73-00                   |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

ООО "Русский торговый дом"

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

25.04.2025

**(КОГОВУ СШ с УИОП нгт 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><br><small>хлеб пшеничный (школа), повидло вес, кг (школы)</small>                                                                                                                                                          | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | 15-00                   |
| 250                     | <b>Каша рисовая молочная вязкая</b><br><small>молоко, кг (школы), крупа рисовая, вес, (школы), масло сливочное вес, (школы), сахар вес, (школы), соль йодированная вес, (школы)</small>                                                                      | Калорийность-311, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-41                            | 37-00                   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>молоко, кг (школы), сахар вес, (школы), кофейный напиток, кг (школы)</small>                                                                                                                                     | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                               | 17-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-578, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83                            | 73-00                   |
| <b>Обед</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                             |                         |
| 30                      | <b>Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания</b>                                                                                                                                                                                            | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2                                        | 12-00                   |
| 250                     | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><small>капуста очищенная (школы), картофель очищенный (школы), морковь очищенная (школы), лук очищенный (школы), сметана вес, кг (школы), масло подсолнечное, кг (школы), соль йодированная вес, (школы)</small> | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                                | 21-00                   |
| 90                      | <b>Тефтели(цех)</b><br><small>масло подсолнечное, кг (школы), тефтели50г/цех</small>                                                                                                                                                                         | Калорийность-230, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-8                              | 66-00                   |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель очищенный (школы), молоко, кг (школы), масло сливочное вес, (школы), соль йодированная вес, (школы)</small>                                                                                                     | Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20                              | 24-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес, (школы), чай, кг (школы)</small>                                                                                                                                                                                   | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                           | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 60                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-120, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27                              | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-699, Белки-21, Жиры-29, Углеводы-89                            | 135-00                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                              | Калорийность-1277, Белки-40, Жиры-48, Углеводы-172                          | 208-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения

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

| 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><br><small>хлеб пшеничный (школа), повидло вес, кг (школа)</small>                                                                                                                                                         | Калорийность-116, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                              | 15-00                   |
| 250                     | <b>Каша рисовая молочная вязкая</b><br><small>молоко, кг (школа), крупа рисовая, вес (школа), масло сливочное вес (школа), сахар вес (школа), соль йодированная вес (школа)</small>                                                                         | Калорийность-311, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-41                            | 37-00                   |
| 200                     | <b>Кофейный напиток на молоке</b><br><small>молоко, кг (школа), сахар вес (школа), кофейный напиток, кг (школа)</small>                                                                                                                                     | Калорийность-87, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                               | 17-00                   |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-578, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-83                            | 73-00                   |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 30                      | <b>Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривания</b>                                                                                                                                                                                           | Калорийность-16, Белки-1, Углеводы-2                                        | 12-00                   |
| 250                     | <b>Щи из свежей капусты с картофелем</b><br><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-96, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9                                | 21-00                   |
| 90                      | <b>Тефтели(цех)</b><br><small>масло подсолнечное, кг (школа), тефтели50г(цех)</small>                                                                                                                                                                       | Калорийность-230, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-8                              | 66-00                   |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><small>картофель очищенный (школа), молоко, кг (школа), масло сливочное вес (школа), соль йодированная вес (школа)</small>                                                                                                      | Калорийность-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20                              | 24-00                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><small>сахар вес (школа), чай, кг (школа)</small>                                                                                                                                                                                   | Калорийность-36, Углеводы-9                                                 | 5-00                    |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный / Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                          | Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-14                                       | 4-00                    |
| 50                      | <b>Хлеб ржано-пшеничный /Пищевик 30</b>                                                                                                                                                                                                                     | Калорийность-100, Белки-3, Углеводы-22                                      | 3-00                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-679, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-84                            | 135-00                  |
| <b><u>Полдник</u></b>   |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                             |                         |
| 200                     | <b>Сок фруктовый 0,2</b><br><small>яблоки, сахар-песок, кислота лимонная</small>                                                                                                                                                                            | Калорийность-370, Углеводы-141                                              | 35-00                   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-370, Углеводы-141                                              | 35-00                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                             | Калорийность-1 627, Белки-39, Жиры-47, Углеводы-308                         | 243-00                  |

Блюда  
приготовлены в  
соответствии с  
тех.картами

Старший повар

Руководитель  
образовательно  
го учреждения