

## Пижманская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко, сливочное масло, сахар-песок, сухари панировочные, сметана 15%, масло сливочное несоленое, яйца куриные</small>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
230	<b>Каши ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко, пшеница твердая высшего качества, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное несоленое, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко, сухари панировочные высшего качества, сахар-песок, кофейный напиток безсахарный, сливки</small>	кКал-196, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-663, Бел-28, Жир-18, Угл-94, А-108, С-8, Е-3, Са-432, Mg-124, Fe-4	74-04
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйцо куриное, масло подсолнечное рафинированное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <small>капуста белокочанная, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
100	<b>Гуляши из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b> <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, морковь, яйцо куриное, масло подсолнечное рафинированное, томат-паста, специи, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	<b>Каши гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01)</b> <small>крупа гречневая, масло подсолнечное рафинированное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <small>изюм, сахар-песок</small>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100, А-88, С-39, Е-7, Са-148, Mg-227, Fe-11	120-87
<b>Полдник</b>			
50	<b>Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
<b>Ужин</b>			
70	<b>Наггетсы куриные (№ рецептуры 260)</b> <small>филе куриное, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, сухари панировочные, майонез, специи, масло подсолнечное рафинированное, томат-паста, специи, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-40
150	<b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b> <small>макаронные изделия высшего качества, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>помидоры, чеснок, лук репчатый, томат-паста, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>чай, сахар-песок</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
510	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-677, Бел-23, Жир-21, Угл-101, А-62, С-2, Е-12, Са-77, Mg-71, Fe-6	63-17
<b>Ужин 2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>		кКал-2550, Бел-93, Жир-81, Угл-357, А-258, С-51, Е-23, Са-663, Mg-427, Fe-21	315-24

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ А.П. Мотовилова

Директор \_\_\_\_\_  О.А. Мотовилова

## Пижманская СОШ 12 лет и старше

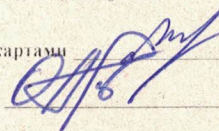
Выход (г)	Наименование блюда	н.п.п. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко, сливочное масло, мука, сахар-песок, сахар-порошок, сметана 15%, масло сливочное обезжиренное, яйцо, сливочное</small>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
250	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко, овсянка, сливочное масло, мука, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин, сахар-порошок, сметана 15%</small>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко, овсянка, сливочное масло, мука, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный, соль</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, F-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-685, Бел-29, Жир-19, Угл-97, А-112, С-8, Е-3, Са-446, Mg-127, Fe-4	75-88
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, морковь, майонез, сметана, соль, ванилин, сахар-порошок, сметана 15%</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, F-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, морковь, сметана 15%, лук репчатый, майонез, сливочное масло, ванилин, сахар-порошок, сметана 15%</small>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, F-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-26
100	<b>Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711)</b> <small>курица, лук репчатый, морковь, майонез, сметана, соль, ванилин, сахар-порошок, сметана 15%</small>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01)</b> <small>крупа гречневая, молоко, сливочное масло, ванилин, сахар-порошок, сметана 15%</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, F-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <small>изюм, сахар-песок, вода</small>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, F-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100, А-88, С-39, F-7, Са-148, Mg-227, Fe-11	120-87
	<b>Итого за день</b>	кКал-1511, Бел-59, Жир-51, Угл-197, А-200, С-47, F-10, Са-594, Mg-354, Fe-15	196-75

## Пижманская СОШ 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	н.п.п. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	<b>Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366)</b> <small>творог, молоко, сливочное масло, мука, сахар-песок, сахар-порошок, сметана 15%, масло сливочное обезжиренное, яйцо, сливочное</small>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
230	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62)</b> <small>молоко, овсянка, сливочное масло, мука, крупа ячневая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль, ванилин, сахар-порошок, сметана 15%</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07
200	<b>Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)</b> <small>молоко, овсянка, сливочное масло, мука, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный, соль</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, F-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80, А-108, С-8, F-2, Са-413, Mg-97, Fe-3	71-04
	<b>Итого за день</b>	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80, А-108, С-8, F-2, Са-413, Mg-97, Fe-3	71-04

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор



А.П. Мотовилова

О.А. Мотовилова

## Пижманская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-281, Бел-8, Жир-11, Угл-37, А-57, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	24-16
<small>бискупс у (картофель) варенное, обогащенное в иво улак, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное, обогащенное, сахар-песок, соль поваренная с антижелезным содержанием натрия</small>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
<small>молоко у (картофель) варенное, обогащенное в иво улак, сахар-песок, кофейный напиток, обогащенные ол</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
560	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-686, Бел-20, Жир-19, Угл-108, А-77, С-10, Е-4, Са-328, Mg-143, Fe-5	60-55
<b>Обед</b>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-94
<small>картофель, свекла, огурцы консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное ол</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Угл-17, Са-180, Fe-1	30-77
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с антижелезным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное, обогащенное</small>			
110	Зразы школьные 80/30 (№ рецептуры 191)	кКал-215, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-16, С-2, Е-3, Са-20, Mg-21, Fe-2	48-82
<small>тесто (пшеница) (белая) (сорт) высшего сорта, замороженное, яйца, лук репчатый, след поваренная, сахар поваренный, яйцо (яйцо), масло подсолнечное ол, шпроты, мука пшеничная в/с, обогащенная, тошпак-листья, соль поваренная с антижелезным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
150	Изделия макаронные отварные. (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронные зра, масло сливочное, обогащенное, соль поваренная с антижелезным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай зеленый</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-878, Бел-30, Жир-30, Угл-120, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-64
<b>Полдник</b>			
50	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (№ рецептуры 7)	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
<b>Ужин</b>			
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-33, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-77
<small>яйцо куриное, молоко у (картофель) варенное, обогащенное в иво улак, масло сливочное, обогащенное, соль поваренная с антижелезным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-77
<small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
415	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-556, Бел-20, Жир-25, Угл-58, А-379, С-5, Е-2, Са-166, Mg-63, Fe-7	79-93
<b>Ужин 2</b>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	<b>Итого за Ужин 2</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
<b>Итого за день</b>			329-12
<small>кКал-2531, Бел-79, Жир-90, Угл-343, А-510, С-22, Е-22, Са-767, Mg-293, Fe-20</small>			

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.П. Моговилова

Директор



О.А. Моговилова

## Пижанская СОШ 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	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Уг-1-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 129)	кКал-281, Бел-8, Жир-11, Уг-1-37, А-57, С-1, Е-1, Са-159, Mg-68, Fe-2	24-16
<small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде утка, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Уг-1-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-54
<small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде утка, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный от</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-1-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
560	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-686, Бел-20, Жир-19, Уг-1-108, А-77, С-10, Е-4, Са-328, Mg-143, Fe-5	60-55
<b>Обед</b>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Уг-1-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-94
<small>картофель свежий, овощи консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, мас-ло подсолнечное от</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Уг-1-17, Са-180, Fe-1	30-77
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное</small>			
110	Зразы школьные 80/30 (№ рецептуры 191)	кКал-215, Бел-12, Жир-14, Уг-1-11, А-16, С-2, Е-3, Са-20, Mg-21, Fe-2	48-82
<small>грудинка свиная, бройлеров 1 категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, мас-ло подсолнечное от, морковь, мука пшеничная в с-обезжиренная, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Уг-1-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронная гр-а, мас-ло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Уг-1-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай зеленый</small>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	<b>Итого за Обед</b>	кКал-878, Бел-30, Жир-30, Уг-1-120, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-64
<b>Итого за день</b>			176-19
			06.10.2022

## Пижанская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
60	Винегрет овощной (№ рецептуры 135)	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Уг-1-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-94
<small>картофель свежий, овощи консервированные, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, мас-ло подсолнечное от</small>			
100	Зразы школьные 80/30 (№ рецептуры 191)	кКал-195, Бел-11, Жир-13, Уг-1-10, А-15, С-1, Е-2, Са-19, Mg-19, Fe-2	44-39
<small>грудинка свиная, бройлеров 1 категории замороженное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сухари панировочные, яйцо столовое, мас-ло подсолнечное от, морковь, мука пшеничная в с-обезжиренная, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>			
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Уг-1-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронная гр-а, мас-ло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Уг-1-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай зеленый</small>			
540	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-647, Бел-21, Жир-25, Уг-1-87, А-51, С-6, Е-12, Са-70, Mg-55, Fe-5	77-44
<b>Итого за день</b>			77-44
			06.10.2022

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами



О.А. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова