

Пижманская СОШ 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	н.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>сметанное масло, мука 1 сорта, яйцо, сливочное масло</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>молоко, мука, сливочное масло, рис, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль, поджаренная с тоном жетом, содержание питания</small>	кКал-346, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	Итого за Завтрак	кКал-633, Бел-78, Жир-11, Угл-117, А-56, С-5, Е-3, Са-232, Mg-123, Fe-6	67-70
<u>Обед</u>			
60	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	19-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук, сливочное масло, соль, поджаренная с тоном жетом, содержание питания, морковь, лук, петрушка, сливочное масло</small>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <small>рыба, морковь, лук, картофель, лук, капуста, морковь, соль, поджаренная с тоном жетом, содержание питания</small>	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <small>картофель, молоко, сливочное масло, сливочное масло, соль, поджаренная с тоном жетом, содержание питания</small>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, вода, лимонная кислота</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
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
800	Итого за Обед	кКал-698, Бел-25, Жир-16, Угл-110, А-45, С-88, Е-5, Са-174, Mg-134, Fe-10	130-12
	Итого за день	кКал-1331, Бел-103, Жир-27, Угл-227, А-101, С-93, Е-8, Са-406, Mg-257, Fe-16	197-82

07.10.2022

Пижманская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	н.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <small>сметанное масло, мука 1 сорта, яйцо, сливочное масло</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
230	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <small>молоко, мука, сливочное масло, рис, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное, соль, поджаренная с тоном жетом, содержание питания</small>	кКал-318, Бел-7, Жир-8, Угл-54, А-50, С-1, Са-156, Mg-47, Fe-1	34-61
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
500	Итого за Завтрак	кКал-533, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Е-2, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69
	Итого за день	кКал-533, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Е-2, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор _____

О.А. Мотовилова

Пижманская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29) <i>максимально тонкий батон 1 сорта, масло сливочное обжарочное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117) <i>молоко с повышенной жирностью обжарочное - 100г, каша рисовая, сахар-песок, масло сливочное обжарочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-346, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимонный чай без сахара</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	Итого за Завтрак	кКал-633, Бел-78, Жир-11, Угл-117, А-56, С-5, Е-3, Са-232, Mg-123, Fe-6	67-70
<u>Обед</u>			
60	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	19-80
250	Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, морковь, лук, макаронные изделия 1 сорта, сливочное масло, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110) <i>рыбное филе, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый</i>	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-18
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко с повышенной жирностью обжарочное, сливочное обжарочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <i>сахар-песок, яблоки, лимонный чай без сахара</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
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
800	Итого за Обед	кКал-698, Бел-25, Жир-16, Угл-110, А-45, С-88, Е-5, Са-174, Mg-134, Fe-10	130-112
<u>Полдник</u>			
200	Яблоко		39-95
50	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	39-95
Итого за день		кКал-2342, Бел-144, Жир-88, Угл-369, А-139, С-98, Е-11, Са-497, Mg-446, Fe-24	233-83

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ **Х.П. Мотовилова**

Директор _____ **О.А. Мотовилова**

