

## Пижманская СОШ 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <small>макаронные изделия, сыр п-творожный, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-490, Бел-16, Жир-26, Угл-54, А-127, E-2, Са-263, Mg-25, Fe-1	35-71
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <small>сахар-песок, чай черный</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, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-769, Бел-20, Жир-35, Угл-102, А-187, E-3, Са-305, Mg-69, Fe-5	57-55
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108)</b> <small>капуста белокочанная, морковь, масло растительное рапсовое, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, E-2, Са-29, Mg-12	13-06
250	<b>Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58)</b> <small>картофель, морковь, лук репчатый, мясо говядины, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, масло сливочное</small>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, E-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	<b>Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01)</b> <small>фарш говяжий, лук репчатый, картофель, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	38-39
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, E-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	<b>Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01)</b> <small>сахар-песок, яблоки, изюм, лимонная кислота</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	10-96
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, E-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-848, Бел-33, Жир-28, Угл-114, А-50, С-36, E-6, Са-166, Mg-236, Fe-10	109-53
	<b>Итого за день</b>	кКал-1617, Бел-53, Жир-63, Угл-216, А-237, С-36, E-9, Са-471, Mg-305, Fe-15	167-08

## Пижманская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	<b>Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88)</b> <small>макаронные изделия, сыр п-творожный, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, E-2, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <small>сахар-песок, лимонный чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-721, Бел-82, Жир-33, Угл-92, А-177, С-3, E-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96
	<b>Итого за день</b>	кКал-721, Бел-82, Жир-33, Угл-92, А-177, С-3, E-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова



## Пижанская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макароты гр.п. сыр-пастеризованный, масло сливочное, соль, пшеничная мука высшего сорта, содержащая витамин</small>	кКал-490, Бел-16, Жир-26, Угл-54, А-127, Е-2, Са-263, Mg-25, Fe-1	35-71
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай черный</small>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-841, Бел-23, Жир-36, Угл-116, А-187, Е-4, Са-324, Mg-96, Fe-6	60-55
<b>Обед</b>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, лук зеленый, сельдерей, сахар-песок, соль, пшеничная мука высшего сорта, содержащая витамин</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	13-06
250	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <small>картофель, морковь, капуста, макароны твердого сорта, картофельная мука, морковь, лук репчатый, соль, пшеничная мука высшего сорта, содержащая витамин</small>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, Е-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <small>фарш, яйца, лук репчатый, картофель замороженный, вода, молоко ультрапастеризованное, обогатненное витамином, хлеб пшеничный, масло сливочное, обогатненное витамином, картофельная мука высшего сорта, пшеничная мука высшего сорта, содержащая витамин, сахар-песок</small>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Угл-7, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	38-39
150	Каши гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупа гречневая, масло сливочное, обогатненное, соль, пшеничная мука высшего сорта, содержащая витамин</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	19-84
200	Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) <small>сахар-песок, яблоки, изюм, лимонная кислота</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	10-96
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
820	<b>Итого за Обед</b>	кКал-848, Бел-33, Жир-28, Угл-114, А-50, С-36, Е-6, Са-166, Mg-236, Fe-10	109-53
<b>Полдник</b>			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	28-00
100	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	28-00
<b>Ужин</b>			
200	Запеканка картофельная с мясом (№ рецептуры 174) <small>картофель, говядина, картофельная мука, замороженные лук репчатый, яйцо, сливочное масло, сливочное обогатненное, сахар-пшеничная мука высшего сорта, обогатненное, соль, пшеничная мука высшего сорта, содержащая витамин</small>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	37-31
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-6,3, 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
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
460	<b>Итого за Ужин</b>	кКал-541, Бел-84, Жир-17, Угл-73, А-45, С-39, Е-2, Са-76, Mg-102, Fe-8	51-02
<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>			291-58
кКал-2977, Бел-164, Жир-95, Угл-431, А-282, С-75, Е-12, Са-566, Mg-434, Fe-24			

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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <small>сметанный, сыр и сырковая масса</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<b>Каши молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <small>молочная, сахар, сливочное масло, яйца, крупы пшеница, овес, гречиха, кукурузная, манная, рисовая, маисовая, овсяная, сахар, соль, ванилин, сливочное масло, сливки, сметана</small>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Уг-144, У-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <small>молочное, сахар, сливочное масло, яйца, сливки, крупы пшеница, овес, гречиха, кукурузная, манная, рисовая, маисовая, овсяная, сахар, соль, ванилин</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Уг-1-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-1-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-786, Бел-24, Жир-20, Уг-127, А-110, С-8, Е-3, Са-491, Mg-143, Fe-5	71-53
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, яйца, помидоры, майонез, салатное, лук, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, майонез</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Уг-1-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, яйца, помидоры, майонез, салатное, лук, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, майонез</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Уг-1-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	<b>Котлета Особая и (№ рецептуры 245)</b> <small>пшеница, лук, морковь, яйца, сливочное масло, картофель, майонез, салатное, лук, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, майонез</small>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Уг-1-14, С-12, Е-1, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Каши рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)</b> <small>рисовая, молоко, сливочное масло, яйца, крупы пшеница, овес, гречиха, кукурузная, манная, рисовая, маисовая, овсяная, сахар, соль, ванилин</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Уг-1-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, яйца, помидоры, майонез, салатное, лук, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, майонез</small>	кКал-17, Жир-1, Уг-1-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар, соль, яблоки, корица, лимонная кислота</small>	кКал-115, Уг-1-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-740, Бел-15, Жир-17, Уг-128, А-59, С-35, Е-6, Са-167, Mg-144, Fe-8	132-40
	<b>Итого за день</b>	кКал-1526, Бел-39, Жир-37, Уг-1-255, А-169, С-43, Е-9, Са-658, Mg-287, Fe-13	203-93

11.10.2022

## Пижанская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <small>картофель, морковь, капуста, лук, яйца, помидоры, майонез, салатное, лук, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, майонез</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Уг-1-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
100	<b>Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199)</b> <small>пшеница, яйца, лук, морковь, сливочное масло, картофель, майонез, салатное, лук, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, майонез</small>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Уг-1-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	<b>Каши рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)</b> <small>рисовая, молоко, сливочное масло, яйца, крупы пшеница, овес, гречиха, кукурузная, манная, рисовая, маисовая, овсяная, сахар, соль, ванилин</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Уг-1-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	<b>Компот из изюма (№ рецептуры 4,02)</b> <small>сахар, соль, изюм</small>	кКал-83, Уг-1-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
570	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-616, Бел-17, Жир-16, Уг-1-98, А-49, С-8, Е-4, Са-103, Mg-104, Fe-6	80-98
	<b>Итого за день</b>	кКал-616, Бел-17, Жир-16, Уг-1-98, А-49, С-8, Е-4, Са-103, Mg-104, Fe-6	80-98

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова



## Пижанская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	н. пев. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</b> <i>хлеб пшеничный, сыр и масло сливочное</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<b>Каши молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное, крупа пшеница мягкая, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Угл-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	<b>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное, сливочное масло, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-19, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-786, Бел-24, Жир-20, Угл-127, А-110, С-8, Е-3, Са-491, Mg-143, Fe-5	71-53
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</b> <i>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйца куриные, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	<b>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</b> <i>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйца куриные, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, консервы рыбные, маринад, капуста 15%, лук репчатый, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Угл-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
100	<b>Котлета Особая и (№ рецептуры 245)</b> <i>свинина, лук репчатый, яйца куриные, капуста, картофель, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-81, Бел-3, Жир-1, Угл-14, С-12, Е-1, Са-64, Mg-37, Fe-1	51-88
150	<b>Каши рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)</b> <i>крупа рисовая, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
30	<b>Соус красный основной (№ рецептуры 86)</b> <i>морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, капуста 15%, лук репчатый, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	10-72
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
850	<b>Итого за Обед</b>	кКал-740, Бел-15, Жир-17, Угл-128, А-59, С-35, Е-6, Са-167, Mg-144, Fe-8	132-40
<u>Полдник</u>			
50	<b>Витунка с маком (№ рецептуры 171)</b>		15-32
50	<b>Итого за Полдник</b>		15-32
<u>Ужин</u>			
200	<b>Плов из свинины (№ рецептуры 94,01)</b> <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, майонез, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	63-00
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай зеленый</i>	кКал-64, Бел-6,3, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
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
460	<b>Итого за Ужин 1</b>	кКал-583, Бел-83, Жир-19, Угл-80, А-1, С-5, Е-5, Са-71, Mg-94, Fe-7	76-71
<u>Ужин 2</u>			
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-2339, Бел-130, Жир-62, Угл-371, А-170, С-48, Е-14, Са-729, Mg-381, Fe-20	338-44

все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор \_\_\_\_\_

О.А. Мотовилова