

## Пижанская СОШ 12 лет и старше

| Выход (г)      | Наименование блюда   | н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)  | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> |  |   |                         |
| 40             | Яйцо отварное (№ рецептуры 177)  | кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1                             | 14-85                   |
| 250            | Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)<br><small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в тон утук, макаронные изделия, растительное масло с животным обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>                             | кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18                    | 24-19                   |
| 200            | Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)<br><small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в тон утук, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный оп</small>   | кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15                    | 13-49                   |
| 60             | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)   | 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-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Е-2, Са-321, Mg-93, Fe-4      | 58-53                   |
| <u>Обед</u>    |  |   |                         |
| 30             | Помидоры свежие (гарнировка) (№ рецептуры 203)   | кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1                        | 10-23                   |
| 250            | Борщ со сметаной (№ рецептуры 114)<br><small>овощи свежие, капуста белокочанная, картофель, мясо говядины, морковь, лук репчатый, сметана 15% томат-паста, масло подсолнечное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small> | кКал-117, Бел-2, Жир-6, Угл-14, А-6, С-26, Е-2, Са-55, Mg-25, Fe-1          | 28-08                   |
| 250            | Плов из мяса кур (№ рецептуры 70)<br><small>рисовая крупа, морковь, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное оп, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>   | кКал-324, Бел-17, Жир-15, Угл-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2        | 65-70                   |
| 200            | Чай с сахаром (№ рецептуры 16)<br><small>сахар-песок, напиток</small>  | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                     | 4-44                    |
| 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                    |
| 790            | <b>Итого за Обед</b>   | кКал-657, Бел-24, Жир-21, Угл-92, А-38, С-51, Е-5, Са-131, Mg-126, Fe-8     | 113-84                  |
|                | <b>Итого за день</b>   | кКал-1122, Бел-43, Жир-36, Угл-157, А-188, С-59, Е-7, Са-452, Mg-219, Fe-12 | 172-37                  |

12.10.2022

## Пижанская СОШ 7-11 лет

| Выход (г)      | Наименование блюда   | н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|--|--|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> |  |  |                         |
| 40             | Яйцо отварное (№ рецептуры 177)  | кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1                            | 14-85                   |
| 250            | Суп молочный с лапшой (№ рецептуры 112)<br><small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в тон утук, макаронные изделия, растительное масло с животным обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | кКал-151, Бел-6, Жир-6, Угл-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18                   | 24-19                   |
| 200            | Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164)<br><small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в тон утук, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный оп</small>   | кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15                   | 13-49                   |
| 60             | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)   | 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-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Е-2, Са-321, Mg-93, Fe-4     | 58-53                   |
|                | <b>Итого за день</b>   | кКал-465, Бел-19, Жир-15, Угл-65, А-150, С-8, Е-2, Са-321, Mg-93, Fe-4     | 58-53                   |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор \_\_\_\_\_



О.А. Мотовилова

О.А. Мотовилова







## Пижанская СОШ 12 лет и старше

| Выход (г)      | Наименование блюда  | н. 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><br><i>хлеб пшеничный, сыр и твердые сырки</i>   | кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1                | 14-00                   |
| 250            | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b><br><i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное, ванилин, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1           | 23-57                   |
| 200            | <b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай зеленый</i>  | кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1                          | 8-32                    |
| 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-651, Бел-84, Жир-13, Угл-111, А-69, С-4, Е-4, Са-363, Mg-125, Fe-6       | <b>51-89</b>            |
| <u>Обед</u>    |   |   |                         |
| 60             | <b>Салат "Степной" (№ рецептуры 243)</b><br><i>картофель, морковь консервированная, лук репчатый, морковь, зелень горошек, масло подсолнечное дп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>   | кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13                          | 16-23                   |
| 250            | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b><br><i>картофель, макароны г/д, масло сливочное, лук репчатый, капуста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, майонез, чеснок, оп</i>         | кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1             | 25-89                   |
| 100            | <b>Гуляш из свинины (№ рецептуры 156,01)</b><br><i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное дп, томат-паста, мука пшеничная с обезжиренной, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>  | кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2                            | 55-66                   |
| 150            | <b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b><br><i>макароны г/д, майонез сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>  | кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1                 | 11-28                   |
| 200            | <b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b><br><i>сахар-песок, лимонная смесь</i>   | кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2                                     | 6-39                    |
| 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-859, Бел-32, Жир-31, Угл-113, А-40, С-64, Е-17, Са-102, Mg-97, Fe-7      | <b>120-84</b>           |
|                | <b>Итого за день</b>  | кКал-1510, Бел-116, Жир-44, Угл-224, А-109, С-68, Е-21, Са-465, Mg-222, Fe-13 | <b>172-73</b>           |

13.10.2022

## Пижанская СОШ 7-11 лет

| Выход (г)      | Наименование блюда  | н. 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><br><i>хлеб пшеничный, сыр и твердые сырки</i>   | кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1             | 14-00                   |
| 230            | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b><br><i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное, ванилин, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1        | 21-68                   |
| 200            | <b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай зеленый</i>  | кКал-64, Бел-63, 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                    |
| 500            | <b>Итого за Завтрак</b>   | кКал-557, Бел-80, Жир-11, Угл-94, А-65, С-4, Е-3, Са-330, Mg-95, Fe-5      | <b>47-00</b>            |
|                | <b>Итого за день</b>  | кКал-557, Бел-80, Жир-11, Угл-94, А-65, С-4, Е-3, Са-330, Mg-95, Fe-5      | <b>47-00</b>            |

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

Директор \_\_\_\_\_  О.А. Моговилова



## Пижманская СОШ интернат

| Выход (г)            | Наименование блюда  | эн. пен. (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><br><i>хлеб пшеничный, сыр в твердой форме</i>   | кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1                | 14-00                   |
| 250                  | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01)</b><br><i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде угля, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль пищевая, витаминизированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1           | 23-57                   |
| 200                  | <b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>   | кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1                          | 8-32                    |
| 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-651, Бел-84, Жир-13, Угл-111, А-69, С-4, Е-4, Са-363, Mg-125, Fe-6       | 51-89                   |
| <u>Обед</u>          |   |   |                         |
| 60                   | <b>Салат "Степной" (№ рецептуры 243)</b><br><i>картофель, морковь консервированная, лук репчатый, морковь, зелень горошек, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия</i>  | кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13                          | 16-23                   |
| 250                  | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b><br><i>картофель, макароны, греч, масло подсолнечное рафинированное, капуста, лук репчатый, морковь, лук репчатый, майонез сливочный</i>  | кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1             | 25-89                   |
| 100                  | <b>Гуляши из свинины (№ рецептуры 156,01)</b><br><i>свинина, лук репчатый, майонез сливочный, картофель, капуста, лук репчатый, морковь, зелень горошек, масло подсолнечное рафинированное с пониженным содержанием натрия</i>                                      | кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2                            | 55-66                   |
| 150                  | <b>Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1)</b><br><i>макароны, греч, майонез сливочный обезжиренный, соль пищевая, витаминизированная с пониженным содержанием натрия</i>   | кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1                 | 11-28                   |
| 200                  | <b>Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81)</b><br><i>сахар-песок, витаминизированный</i>   | кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2                                     | 6-39                    |
| 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-859, Бел-32, Жир-31, Угл-113, А-40, С-64, Е-17, Са-102, Mg-97, Fe-7      | 120-84                  |
| <u>Полдник</u>       |   |   |                         |
| 50                   | <b>Пряник (№ рецептуры 61)</b>  | кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19   | 12-47                   |
| 50                   | <b>Итого за Полдник</b>   | кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19   | 12-47                   |
| <u>Ужин</u>          |   |   |                         |
| 200                  | <b>Пельмени п/ф готовый (№ рецептуры 53)</b><br><i>пельмени с мясной 18%, соль пищевая, витаминизированная с пониженным содержанием натрия</i>  | кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3                    | 98-96                   |
| 200                  | <b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b><br><i>сахар-песок, чай черный</i>   | 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                    |
| 460                  | <b>Итого за Ужин</b>  | кКал-712, Бел-24, Жир-36, Угл-75, А-58, Е-1, Са-97, Mg-74, Fe-7               | 108-79                  |
| <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-2542, Бел-150, Жир-87, Угл-354, А-164, С-68, Е-22, Са-562, Mg-296, Fe-20 | 336-47                  |

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

Директор \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ О.А. Моговилова