

Пижанская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное высшего сорта</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо куриное, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, масло сливочное высшего сорта, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Уг-13, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимонный чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-129, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
455	Итого за Завтрак	кКал-661, Бел-86, Жир-35, Уг-62, А-439, С-4, Е-3, Са-189, Mg-93, Fe-8	92-45
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты зелёным горошком (№ рецептуры 7) <i>капуста белокачанная, зелёный горошек - тушеный, яйцо столовое, масло подсолнечное рафинированное высшего сорта</i>	кКал-68, Бел-2, Жир-5, Уг-13, А-15, С-6, Е-2, Са-22, Mg-9	12-47
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло подсолнечное рафинированное высшего сорта, сметана 15%, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Уг-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
80	Нагетсы куриные л (№ рецептуры 204) <i>дрожжи, яйцо куриное, лук репчатый, картофель замороженный, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная высшего сорта, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Уг-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, масло сливочное высшего сорта, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-127, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Уг-118, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	Итого за Обед	кКал-875, Бел-29, Жир-38, Уг-101, А-94, С-60, Е-9, Са-176, Mg-139, Fe-9	126-59
	Итого за день	кКал-1536, Бел-115, Жир-73, Уг-163, А-533, С-64, Е-12, Са-365, Mg-232, Fe-17	219-04

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

_____ А.Н. 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	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <i>хлеб пшеничный, масло сливочное, обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234) <i>яйцо столовое, молоко ультрапастеризованное, обогатненное в 100 раз, масло сливочное, обогатненное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Уг-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <i>сахар-песок, лимон, чай зеленый</i>	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-129, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
455	Итого за Завтрак	кКал-661, Бел-86, Жир-35, Уг-162, А-439, С-4, Е-3, Са-189, Mg-93, Fe-8	92-45
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты зелёным горошком (№ рецептуры 7) <i>капуста белокачанная, зеленый горошек, лук репчатый, яйцо столовое, масло подсолнечное от</i>	кКал-68, Бел-2, Жир-5, Уг-3, А-15, С-6, Е-2, Са-22, Mg-9	12-47
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69) <i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло подсолнечное от, сметана 15%, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Уг-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
80	Наггетсы куриные л (№ рецептуры 204) <i>дрожжи, яйцо куриное, куриное филе, курица замороженная, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная с обогатнением, масло подсолнечное от, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Уг-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное, обогатненное в 100 раз, масло сливочное, обогатненное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-127, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай зеленый</i>	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	Итого за Обед	кКал-875, Бел-29, Жир-38, Уг-101, А-94, С-60, Е-9, Са-176, Mg-139, Fe-9	126-59
	Итого за день	кКал-1536, Бел-115, Жир-73, Уг-163, А-533, С-64, Е-12, Са-365, Mg-232, Fe-17	219-04

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	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	Помидоры свежие (№ рецептуры 202)	кКал-21, Бел-1, Уг-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-90
80	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <i>дрожжи, яйцо куриное, куриное филе, курица замороженная, сухари панировочные, яйцо столовое, мука пшеничная с обогатнением, масло подсолнечное от, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Уг-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
150	Картофельное пюре л (№ рецептуры 66) <i>картофель, молоко ультрапастеризованное, обогатненное в 100 раз, масло сливочное, обогатненное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-101, Бел-2, Жир-4, Уг-15, А-22, С-18, Са-28, Mg-22, Fe-1	31-32
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай зеленый</i>	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
520	Итого за Завтрак	кКал-561, Бел-20, Жир-20, Уг-76, А-46, С-41, Е-5, Са-99, Mg-100, Fe-7	96-08
	Итого за день	кКал-561, Бел-20, Жир-20, Уг-76, А-46, С-41, Е-5, Са-99, Mg-100, Fe-7	96-08

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.П. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова