

Пижанская СОШ 12 лет и старше

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <i>творог, молоко, сахарное крупи манная, сахар-песок, сахар-пудра, сливочное масло 18%, микр. элементное жидкое, минер. добавки</i>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
250	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <i>молоко ультрапастеризованное жидкое, овсяные хлопья, крупы ячневая, сахар-песок, микр. элементное жидкое, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</i>	кКал-274, Бел-8, Жир-8, Угл-42, А-50, С-1, Е-1, Са-170, Mg-40, Fe-1	22-91
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное жидкое, овсяные хлопья, сахар-песок, кофейный напиток жидкий, сливочное</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-148, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
570	Итого за завтрак	кКал-685, Бел-29, Жир-19, Угл-97, А-112, С-8, Е-3, Са-446, Mg-127, Fe-4	73-83
Обед			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <i>картофель, морковь, капуста, лук, морковь, сливочное масло, подсолнечное, яйца, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-8, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Щи из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <i>картофель, морковь, капуста, лук, морковь, сливочное масло, подсолнечное, яйца, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</i>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-46
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <i>грудка курицы, морковь, лук, морковь, сливочное масло, подсолнечное, яйца, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01) <i>крупы гречневые, молоко, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <i>сахар-песок, вода</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
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	Итого за Обед	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100, А-88, С-39, Е-7, Са-148, Mg-227, Fe-11	121-07
	Итого за день	кКал-1511, Бел-59, Жир-51, Угл-197, А-200, С-47, Е-10, Са-594, Mg-354, Fe-15	194-90

19.10.2022

Пижанская СОШ 7-11 лет

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <i>творог, молоко, сахарное крупи манная, сахар-песок, сахар-пудра, сливочное масло 18%, микр. элементное жидкое, минер. добавки</i>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <i>молоко ультрапастеризованное жидкое, овсяные хлопья, крупы ячневая, сахар-песок, микр. элементное жидкое, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <i>молоко ультрапастеризованное жидкое, овсяные хлопья, сахар-песок, кофейный напиток жидкий, сливочное</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80, А-108, С-8, Е-2, Са-413, Mg-97, Fe-3	68-99
	Итого за день	кКал-591, Бел-25, Жир-17, Угл-80, А-108, С-8, Е-2, Са-413, Mg-97, Fe-3	68-99

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.П. Моговилова

Директор _____ О.А. Моговилова



Пижманская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Запеканка из творога 50/10 (№ рецептуры 366) <small>творог, мука, яйца, сметана, сахар-песок, сахар ванильный, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-160, Бел-13, Жир-7, Угл-10, А-42, Са-113, Mg-17	31-43
230	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62) <small>мука ячневая, сметана, сливочное масло, сахар-песок, молоко, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-7, Угл-39, А-46, С-1, Е-1, Са-156, Mg-37, Fe-1	21-07
200	Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>молоко, сахар-песок, сливочное масло, сахар-песок, кофейный напиток, сливочное масло</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	Итого за Завтрак	кКал-663, Бел-28, Жир-18, Угл-94, А-108, С-8, Fe-3, Са-432, Mg-124, Fe-4	71-99
Обед			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, капуста, лук, сметана, майонез, соль, сахар-песок, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-94, Бел-2, Жир-2, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97
250	Ши из свежей капусты со сметаной (№ рецептуры 95) <small>капуста белокочанная, морковь, лук, сметана, майонез, соль, сахар-песок, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-116, Бел-4, Жир-7, Угл-9, А-15, С-31, Е-2, Са-58, Mg-26, Fe-1	26-46
100	Гуляш из мяса кур л (№ рецептуры 711) <small>рублик куриный, картофель, капуста, морковь, лук, сметана, майонез, соль, сахар-песок, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-20
150	Каша гречневая рассыпчатая л (№ рецептуры 12,01) <small>крупа гречневая, молоко, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-20
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	Итого за Обед	кКал-826, Бел-30, Жир-32, Угл-100, А-88, С-39, Е-7, Са-148, Mg-227, Fe-11	121-07
Полдник			
50	Булочное изделие Калейдоскоп (№ рецептуры 241,02)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
50	Итого за Полдник	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-68
Ужин			
70	Наггетсы куриные (№ рецептуры 260) <small>рублик куриный, картофель, капуста, морковь, лук, сметана, майонез, соль, сахар-песок, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-40
150	Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <small>макаронные изделия, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
30	Соус красный основной (№ рецептуры 86) <small>кетчуп, майонез, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло, сливочное масло</small>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-69
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай зеленый</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
510	Итого за Ужин 1	кКал-677, Бел-23, Жир-21, Угл-101, А-62, С-2, Е-12, Са-77, Mg-71, Fe-6	63-20
Ужин 2			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день		кКал-2550, Бел-93, Жир-81, Угл-357, А-258, С-51, Е-23, Са-663, Mg-427, Fe-21	313-42

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова

Пижманская СОШ 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Булочка Ласка (№ рецептуры 247)	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
250	Каши 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	24-18
<small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упак. крупно-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, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	13-49
<small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в вид упак., сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный от</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	Итого за Завтрак	кКал-686, Бел-20, Жир-19, Угл-108, А-77, С-10, Е-4, Са-328, Mg-143, Fe-5	58-52
Обед			
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, лук репчатый консервированный, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное от</small>			
250	Суп картофельный с рыбными консервами (№ рецептуры 131)	кКал-138, Бел-6, Жир-4, Угл-17, Са-180, Fe-1	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, картофель, масло растительное, лук репчатый</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>рыбка (лосось/форель) 1 категории заморозленное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сырки пшеничные, яйцо столовое, масло подсолнечное от, морковь, лук репчатый 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, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронные изделия, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным 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 черный</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	Итого за Обед	кКал-878, Бел-30, Жир-30, Угл-120, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-15
Итого за день			173-67
			кКал-1564, Бел-50, Жир-49, Угл-228, А-129, С-17, Е-18, Са-598, Mg-228, Fe-13

Пижманская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
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, лук репчатый консервированный, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное от</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	44-38
<small>рыбка (лосось/форель) 1 категории заморозленное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сырки пшеничные, яйцо столовое, масло подсолнечное от, морковь, лук репчатый 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, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-28
<small>макаронные изделия, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
30	Хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<small>сахар-песок, чай черный</small>			
550	Итого за Завтрак	кКал-667, Бел-22, Жир-26, Угл-88, А-52, С-7, Е-13, Са-71, Mg-57, Fe-5	77-43
Итого за день			77-43
			кКал-667, Бел-22, Жир-26, Угл-88, А-52, С-7, Е-13, Са-71, Mg-57, Fe-5

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)
Завтрак			
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	24-18
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в два этапа, крупа овсяная (геркулес), масло сливочное, обогащенное сахар-песок, соль поваренная с пониженным 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	13-49
<small>молоко ультрапастеризованное обогащенное в два этапа, сахар-песок, кофейный напиток, обогащенный эн</small>			
60	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, Fe-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
560	Итого за Завтрак	кКал-686, Бел-20, Жир-19, Угл-108, А-77, С-10, Е-4, Са-328, Mg-143, Fe-5	58-52
Обед			
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	30-28
<small>картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, соль поваренная с пониженным 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 пшенично-ржаное 1 категории, яйцо куриное, вода, лук репчатый, хлеб пшеничный, сахар-песок, сливочное масло, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, томат-паста, соль поваренная с пониженным 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 изделия с низким содержанием соли поваренная с пониженным 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 черный</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	Итого за Обед	кКал-878, Бел-30, Жир-30, Угл-120, А-52, С-7, Е-14, Са-270, Mg-85, Fe-8	115-15
Полдник			
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	Итого за Полдник	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	30-52
Ужин			
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Угл-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
<small>яйцо куриное, молоко ультрапастеризованное обогащенное в два этапа, масло сливочное, обогащенное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>			
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
<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	Итого за Ужин	кКал-556, Бел-20, Жир-25, Угл-58, А-379, С-5, Е-2, Са-166, Mg-63, Fe-7	76-99
Ужин 2			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день			323-66
		кКал-2531, Бел-79, Жир-90, Угл-343, А-510, С-22, Е-22, Са-767, Mg-293, Fe-20	

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор



А.Н. Мотовилова

О.А. Мотовилова