

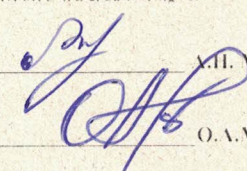
## Пижманская СОШ 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	нп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <small>батон паровой из муки 1 сорта, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-346, Бел-8, Жир-9, Угл-58, А-55, С-2, Са-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<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-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	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	19-80
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <small>картофель, макаронные изделия, морковь, лук, капуста, лук репчатый, масло подсолнечное от</small>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b> <small>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное от, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-18
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <small>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
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
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-698, Бел-25, Жир-16, Угл-110, А-45, С-88, Е-5, Са-174, Mg-134, Fe-10	127-27
	<b>Итого за день</b>	кКал-1331, Бел-103, Жир-27, Угл-227, А-101, С-93, Е-8, Са-406, Mg-257, Fe-16	194-97

## Пижманская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	нп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <small>батон паровой из муки 1 сорта, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76
230	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в лит. упаковке, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-318, Бел-7, Жир-8, Угл-54, А-50, С-1, Са-156, Mg-47, Fe-1	34-61
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <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	<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-533, Бел-74, Жир-9, Угл-99, А-51, С-4, Е-2, Са-199, Mg-92, Fe-5	61-69
	<b>Итого за день</b>	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



У.П. Мотовилова

Директор

О.А. Мотовилова

## Пижманская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	нп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10 (№ рецептуры 29)</b> <i>батон паровой из муки 1 сорта, масло сливочное, обжаренное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, F-1, Ca-7, Mg-10, Fe-1	15-76
250	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 117)</b> <i>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде угля, крупа рисовая, сахар-песок, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-346, Бел-8, Жир-9, Угл-58, A-55, C-2, Ca-170, Mg-51, Fe-1	37-62
200	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, A-1, C-3, Ca-17, Mg-7, Fe-1	8-32
60	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-145, Бел-5, Жир-1, Угл-29, E-2, Ca-38, Mg-55, Fe-3	6-00
550	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-633, Бел-78, Жир-11, Угл-117, A-56, C-5, F-3, Ca-232, Mg-123, Fe-6	67-70
<u>Обед</u>			
60	<b>Помидоры свежие (№ рецептуры 202)</b>	кКал-41, Бел-2, Угл-7, C-43, E-1, Ca-24, Mg-35, Fe-2	19-80
250	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78)</b> <i>картофель, макароны из твердых сортов пшеницы, сливочное масло, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, зелень, сухарики</i>	кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, A-5, C-8, F-3, Ca-24, Mg-17, Fe-1	13-85
80	<b>Рыба, тушеная с овощами (№ рецептуры 110)</b> <i>рыба свежемороженая филе, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, C-1, Ca-36, Fe-1	48-18
150	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде угля, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, A-40, C-32, Ca-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</b> <i>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, C-4, Ca-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Угл-15, E-1, Ca-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Ca-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-698, Бел-25, Жир-16, Угл-110, A-45, C-88, F-5, Ca-174, Mg-134, Fe-10	127-27
<u>Полдник</u>			
50	<b>Сок в ассортименте 0,2л (№ рецептуры 6)</b>	кКал-23, Угл-5, C-1, Ca-4, Mg-2, Fe-1	30-00
50	<b>Итого за Полдник</b>	кКал-23, Угл-5, C-1, Ca-4, Mg-2, Fe-1	30-00
<b>Итого за день</b>			224-97

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.П. Моговилова

Директор

О.А. Моговилова