

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			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обжаренное</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>макаронные изделия отварные, сырок твердый, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</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
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-769, Бел-20, Жир-35, Угл-102, А-187, Е-3, Са-305, Mg-69, Fe-5	57-55
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное от сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	10-06
250	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <small>картофель, горох колотый, мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, майонез обжаренное от</small>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, Е-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	24-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <small>грудинка свиная-бройлеров I категории замороженные вык, майонез ультрапастеризованное обжаренное в три слоя, хлеб пшеничный, томат-паста, масло сливочное обжаренное, мука пшеничная в с обжаренная, 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	40-19
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>гречка-звездочка, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</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, корица молотая</small>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	8-77
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-848, Бел-33, Жир-28, Угл-114, А-50, С-36, Е-6, Са-166, Mg-236, Fe-10	109-14
Итого за день			166-69

Пижманская СОШ 7-11 лет

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) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обжаренное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронные изделия отварные, сырок твердый, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, Е-2, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимонная кислота</small>	кКал-64, Бел-6,3, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Угл-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
500	Итого за Завтрак	кКал-721, Бел-82, Жир-33, Угл-92, А-177, С-3, Е-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96
Итого за день			57-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.И. 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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181) <small>хлеб пшеничный, масло сливочное обезжиренное</small>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
250	Макаронные изделия отварные с сыром (№ рецептуры 88) <small>макаронный сыр, сыр п-творожный домашний, масло сливочное обезжиренное, соль, водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-490, Бел-16, Жир-26, Уг-154, 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, 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
520	Итого за Завтрак	кКал-769, Бел-20, Жир-35, Уг-102, А-187, Е-3, Са-305, Mg-69, Fe-5	57-55
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом (№ рецептуры 108) <small>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Уг-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	10-06
250	Суп картофельный с бобовыми (№ рецептуры 58) <small>картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, лук репчатый, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</small>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Уг-19, А-5, С-12, Е-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	24-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л (№ рецептуры 237,01) <small>фарш мясной, лук репчатый, капуста белокочанная, яйца, лук репчатый, морковь, лук репчатый, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-182, Бел-12, Жир-12, Уг-17, А-14, С-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	40-19
150	Каша гречневая рассыпчатая (№ рецептуры 12) <small>крупя гречневая, масло сливочное обезжиренное, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Уг-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, кислота лимонная</small>	кКал-76, Уг-19, Са-15, Mg-5	8-77
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
820	Итого за Обед	кКал-848, Бел-33, Жир-28, Уг-114, А-50, С-36, Е-6, Са-166, Mg-236, Fe-10	109-14
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с картофелем 100 (№ рецептуры 269)	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Уг-92	26-00
100	Итого за Полдник	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Уг-92	26-00
<u>Ужин</u>			
200	Запеканка картофельная с мясом (№ рецептуры 174,01) <small>картофель, свинина, лук репчатый, яйцо столовое, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль водопроводная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Уг-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	78-39
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <small>сахар-песок, лимон, чай черный</small>	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
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
460	Итого за Ужин	кКал-541, Бел-84, Жир-17, Уг-73, А-45, С-39, Е-2, Са-76, Mg-102, Fe-8	92-10
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5% (№ рецептуры 40)	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Уг-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Уг-36	42-48
Итого за день		кКал-2905, Бел-161, Жир-94, Уг-417, А-282, С-75, Е-11, Са-547, Mg-407, Fe-23	327-27

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

А.Н. Моговилова

Директор



О.А. Моговилова

Пижманская СОШ 12 лет и старше

Выход (г)	Наименование блюда	н.п.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <small>сыр твердый, сыр полутвердый, хлеб пшеничный</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-1-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, крупа пшено шлифованное, крупа рисовая, масло сливочное обезжиренное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Уг-1-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	Какао с молоком (№ рецептуры 83) <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, сахар-песок, какао-порошок обезжиренный, соль</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Уг-1-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-714, Бел-21, Жир-19, Уг-1-113, А-110, С-8, Е-2, Са-472, Mg-116, Fe-4	68-53
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйцо сваренное, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</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	Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73) <small>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйцо сваренное, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Уг-1-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
110	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <small>свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь, масло ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, сахар полутвердый, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия, картофель, морковь, мука пшеничная высшего сорта, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-109, Бел-7, Жир-5, Уг-1-8, А-2, С-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	37-91
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Уг-1-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39) <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-145, Уг-1-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	Итого за Обед	кКал-751, Бел-19, Жир-20, Уг-1-120, А-55, С-24, Е-5, Са-132, Mg-124, Fe-8	112-92
	Итого за день	кКал-1465, Бел-40, Жир-39, Уг-1-233, А-165, С-32, Е-7, Са-604, Mg-240, Fe-12	181-45

25.10.2022

Пижманская СОШ 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	н.п.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-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
60	Салат студенческий (№ рецептуры 176) <small>картофель, морковь, капуста, лук репчатый, яйцо сваренное, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</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	Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199) <small>свинина, говядина, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь, масло ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, сахар полутвердый, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия, картофель, морковь, мука пшеничная высшего сорта, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</small>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Уг-1-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	34-46
150	Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183) <small>крупа рисовая, масло подсолнечное ст. соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Уг-1-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	Компот из изюма (№ рецептуры 4,02) <small>сахар-песок, изюм</small>	кКал-83, Уг-1-20, Са-21, Mg-9	8-20
30	хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
570	Итого за Завтрак	кКал-616, Бел-17, Жир-16, Уг-1-98, А-49, С-8, Е-4, Са-103, Mg-104, Fe-6	80-98
	Итого за день	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

У.П. 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<i>Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170)</i> <small>хлеб пшеничный, сыр плавленый, масло сливочное</small>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-1-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	14-00
250	<i>Каша молочная "Дружба" (№ рецептуры 199)</i> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, крупа пшеница твердая, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-315, Бел-8, Жир-12, Уг-1-44, А-72, С-2, Са-172, Mg-50, Fe-1	33-75
200	<i>Какао с молоком (№ рецептуры 83)</i> <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в виде сливок, сахар-песок, лактоза, ванилин, обезжиренный шоколад</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Уг-1-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-78
30	<i>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</i>	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
520	Итого за Завтрак	кКал-714, Бел-21, Жир-19, Уг-1-113, А-110, С-8, Е-2, Са-472, Mg-116, Fe-4	68-53
<u>Обед</u>			
60	<i>Салат студенческий (№ рецептуры 176)</i> <small>картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, майонез, помидоры, огурцы, зелень петрушки</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	<i>Рассольник со сметаной (№ рецептуры 73)</i> <small>картофель, сельдерей, лук, морковь, капуста, лук, масло растительное, майонез, помидоры, огурцы, зелень петрушки, сметана 15%, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-93, Бел-2, Жир-4, Уг-1-13, А-6, С-12, Е-1, Са-32, Mg-22, Fe-1	28-82
110	<i>Котлета Особая с соусом 60/40 (№ рецептуры 199)</i> <small>свиная вырезка, хлеб пшеничный, лук репчатый, морковь, картофель, капуста, лук, масло растительное, майонез, помидоры, огурцы, зелень петрушки, сметана 15%, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-109, Бел-7, Жир-5, Уг-1-8, А-2, С-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	37-91
150	<i>Каша рисовая рассыпчатая л (№ рецептуры 183)</i> <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Уг-1-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	14-96
200	<i>Компот из плодов свежих (яблоки) (№ рецептуры 39)</i> <small>сахар-песок, яблоки, кислота лимонная</small>	кКал-115, Уг-1-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	7-87
30	<i>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</i>	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<i>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</i>	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
830	Итого за Обед	кКал-751, Бел-19, Жир-20, Уг-1-120, А-55, С-24, Е-5, Са-132, Mg-124, Fe-8	112-92
<u>Полдник</u>			
50	<i>Витушка с маком (№ рецептуры 171)</i>		15-32
50	Итого за Полдник		15-32
<u>Ужин</u>			
200	<i>Плов из свинины (№ рецептуры 94,01)</i> <small>картофель, морковь, капуста, лук, масло растительное, майонез, помидоры, огурцы, зелень петрушки</small>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Уг-1-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	63-00
200	<i>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</i> <small>сахар-песок, лимон, чай зеленый</small>	кКал-64, Бел-63, Уг-1-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<i>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</i>	кКал-73, Бел-2, Уг-1-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<i>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</i>	кКал-61, Бел-2, Уг-1-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
460	Итого за Ужин	кКал-583, Бел-83, Жир-19, Уг-1-80, А-1, С-5, Е-5, Са-71, Mg-94, Fe-7	76-71
<u>Ужин 2</u>			
250	<i>Йогурт славянский эсирн. 2,5% (№ рецептуры 40)</i>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Уг-1-36	42-48
250	Итого за Ужин 2	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Уг-1-36	42-48
Итого за день			315-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

_____ А.П. Мотовилова

Директор _____

_____ О.А. Мотовилова