

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 | 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) <small>измельчить картофель, тертый высушенный обезжиренный в т.ч. утка, макароны грубого маиса с твердым обезжиренным сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | кКал-151, Бел-6, Жир-6, Уг-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18 | 24-19 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>измельчить картофель, тертый высушенный обезжиренный в т.ч. утка, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный от</small> | кКал-106, Бел-3, Жир-3, Уг-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15 | 13-49 |
| 60 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-29, E-2, Са-38, Mg-55, Fe-3 | 6-00 |
| 550 | Итого за Завтрак | кКал-465, Бел-19, Жир-15, Уг-65, А-150, С-8, E-2, Са-321, Mg-93, Fe-4 | 58-53 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Помидоры свежие (гарнировка) (№ рецептуры 203) | кКал-21, Бел-1, Уг-3, С-22, E-1, Са-12, Mg-17, Fe-1 | 10-23 |
| 250 | Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) <small>пшеница, свекла, капуста белокочанная, картофель, мясо цыган-бройлеров 1 категории тушка, морковь, лук репчатый, сметана (5%, т.ч.мол. жира), масло подсолнечное от с/г.п. поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, соль поваренная</small> | кКал-117, Бел-2, Жир-6, Уг-14, А-6, С-26, E-2, Са-55, Mg-25, Fe-1 | 28-08 |
| 250 | Плов из мяса кур (№ рецептуры 70) <small>филе цыган-бройлеров 1 категории замороженное, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, мясо цыган-бройлеров от т.ч.мол. жира, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | кКал-324, Бел-17, Жир-15, Уг-30, А-31, С-3, E-1, Са-24, Mg-41, Fe-2 | 65-70 |
| 200 | Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <small>сахар-песок, чай зеленый</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, E-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 |
| 790 | Итого за Обед | кКал-657, Бел-24, Жир-21, Уг-92, А-38, С-51, E-5, Са-131, Mg-126, Fe-8 | 113-84 |
| | Итого за день | кКал-1122, Бел-43, Жир-36, Уг-157, А-188, С-59, E-7, Са-452, Mg-219, Fe-12 | 172-37 |

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> | | | |
| 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) <small>измельчить картофель, тертый высушенный обезжиренный в т.ч. утка, макароны грубого маиса с твердым обезжиренным сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | кКал-151, Бел-6, Жир-6, Уг-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18 | 24-19 |
| 200 | Кофейный напиток с молоком (№ рецептуры 164) <small>измельчить картофель, тертый высушенный обезжиренный в т.ч. утка, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный от</small> | кКал-106, Бел-3, Жир-3, Уг-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15 | 13-49 |
| 60 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-29, E-2, Са-38, Mg-55, Fe-3 | 6-00 |
| 550 | Итого за Завтрак | кКал-465, Бел-19, Жир-15, Уг-65, А-150, С-8, E-2, Са-321, Mg-93, Fe-4 | 58-53 |
| | Итого за день | кКал-465, Бел-19, Жир-15, Уг-65, А-150, С-8, E-2, Са-321, Mg-93, Fe-4 | 58-53 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ А.Ш. 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) |
|--|--|--|----------------------------|
| <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) | кКал-151, Бел-6, Жир-6, Уг-20, А-30, С-1, Са-136, Mg-18 | 24-19 |
| <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шок-упаке, макароны эр-о, 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, Уг-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15 | 13-49 |
| <small>молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шок-упаке, сахар-песок, кофейный напиток обезжиренный др</small> | | | |
| 60 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-145, Бел-5, Жир-1, Уг-29, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3 | 6-00 |
| 550 | Итого за Завтрак | кКал-465, Бел-19, Жир-15, Уг-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, Уг-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1 | 10-23 |
| 250 | Борщ со сметаной (№ рецептуры 114) | кКал-117, Бел-2, Жир-6, Уг-14, А-6, С-26, Е-2, Са-55, Mg-25, Fe-1 | 28-08 |
| <small>пшеница, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, масло растительное др, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок, кислота лимонная</small> | | | |
| 250 | Плов из мяса кур (№ рецептуры 70) | кКал-424, Бел-17, Жир-15, Уг-30, А-31, С-3, Е-1, Са-24, Mg-41, Fe-2 | 65-70 |
| <small>курица, рис, лук репчатый, морковь, картофель, морковь, лук репчатый, морковь, масло растительное др, томат-паста, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | | | |
| 200 | Чай с сахаром (№ рецептуры 16) | кКал-61, Уг-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, 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 |
| 790 | Итого за Обед | кКал-657, Бел-24, Жир-21, Уг-92, А-38, С-51, Е-5, Са-131, Mg-126, Fe-8 | 113-84 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 50 | Печенье (готовый продукт промышленного производства) (№ рецептуры 139) | кКал-225, Бел-10, Жир-6, Уг-33, С-28, Са-8, Fe-1 | 18-15 |
| 50 | Итого за Полдник | кКал-225, Бел-10, Жир-6, Уг-33, С-28, Са-8, Fe-1 | 18-15 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 80 | Кура отварная (№ рецептуры 117) | кКал-197, Бел-17, Жир-14, С-2, Са-25, Mg-18, Fe-1 | 44-82 |
| <small>курица, лук репчатый, морковь, картофель, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | | | |
| 200 | Картофельное пюре (№ рецептуры 2) | кКал-243, Бел-5, Жир-8, Уг-36, А-54, С-43, Са-67, Mg-54, Fe-2 | 42-91 |
| <small>картофель, масло сливочное ультрапастеризованное обезжиренное в шок-упаке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small> | | | |
| 200 | Компот из яблок и изюма (№ рецептуры 4,01) | кКал-76, Уг-19, Са-15, Mg-5 | 8-77 |
| <small>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</small> | | | |
| 25 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-60, Бел-2, Уг-12, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1 | 2-50 |
| 30 | хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143) | кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1 | 2-39 |
| 535 | Итого за Ужин | кКал-637, Бел-26, Жир-22, Уг-79, А-54, С-45, Е-1, Са-129, Mg-109, Fe-5 | 101-39 |
| <u>Ужин 2</u> | | | |
| 200 | Яблоки (шт.) (№ рецептуры 23) | кКал-104, Бел-1, Жир-1, Уг-28, С-20, Са-32, Mg-18, Fe-4 | 29-70 |
| 200 | Итого за Ужин 2 | кКал-104, Бел-1, Жир-1, Уг-28, С-20, Са-32, Mg-18, Fe-4 | 29-70 |
| Итого за день | | кКал-2088, Бел-80, Жир-65, Уг-297, А-242, С-152, Е-8, Са-621, Mg-346, Fe-22 | 321-61 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор _____



А.Н. Мотовилова

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 | | | |
| 40 | Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твртый, сметана</i> | кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1 | 14-00 |
| 250 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко, мука пшеничная высшего обогатенное в пак, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатенное, соль подкисленная 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 | 28-57 |
| 200 | Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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 |
| 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-570, Бел-81, Жир-12, Угл-97, А-69, С-4, Е-3, Са-344, Mg-98, Fe-5 | 53-89 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <i>картофель, морковь консервированная, лук репчатый, морковь, капуста-брюссель, масло подсолнечное рап, соль подкисленная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, Е-4, Са-14, Mg-13 | 16-23 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны, яйца, масло подсолнечное рап, морковь, лук репчатый, мука, соль подкисленная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рап</i> | кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1 | 13-85 |
| 100 | Гуляш из свинины (№ рецептуры 156,01) <i>свинина, лук репчатый, масло подсолнечное рап, томат-паста, мука пшеничная в с обогатенная, соль подкисленная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2 | 55-66 |
| 150 | Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макаронная смесь, масло подсолнечное обогатенное, соль подкисленная 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 | Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <i>сахар-песок, лимонная кислота</i> | кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2 | 6-39 |
| 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-859, Бел-32, Жир-31, Угл-113, А-40, С-64, Е-17, Са-102, Mg-97, Fe-7 | 108-80 |
| | Итого за день | кКал-1438, Бел-113, Жир-43, Угл-210, А-109, С-68, Е-20, Са-446, Mg-195, Fe-12 | 162-69 |

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 сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-твртый, сметана</i> | кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1 | 14-00 |
| 230 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко, мука пшеничная высшего обогатенное в пак, крупа пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обогатенное, соль подкисленная 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 | 26-28 |
| 200 | Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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 |
| 30 | Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184) | кКал-73, Бел-2, Угл-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 3-00 |
| 500 | Итого за Завтрак | кКал-557, Бел-80, Жир-11, Угл-94, А-65, С-4, Е-3, Са-330, Mg-95, Fe-5 | 51-60 |
| | Итого за день | кКал-557, Бел-80, Жир-11, Угл-94, А-65, С-4, Е-3, Са-330, Mg-95, Fe-5 | 51-60 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор _____



_____, П. Мотовилова

_____, О.А. Мотовилова

Пижанская СОШ интернат

| Выход (г) | Наименование блюда | эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------------|---|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Хлеб с сыром 30/10 (№ рецептуры 170) <i>хлеб пшеничный, сыр п-тиродный ост.слив.</i> | кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1 | 14-00 |
| 250 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (№ рецептуры 62,01) <i>молоко ультрапастеризованное в упаковке, крупка пшеничная, сахар-песок, масло сливочное обезжиренное, соль йодированная 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 | 28-57 |
| 200 | Чай с лимоном (№ рецептуры 186) <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 |
| 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-579, Бел-81, Жир-12, Угл-97, А-69, С-4, Е-3, Са-344, Mg-98, Fe-5 | 53-89 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат "Степной" (№ рецептуры 243) <i>картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, листья салата, майонез растительный, соль йодированная с пониженным содержанием натрия.</i> | кКал-96, Бел-1, Жир-8, Угл-5, С-6, F-4, Са-14, Mg-13 | 16-23 |
| 250 | Суп картофельный с макаронными изделиями (№ рецептуры 78) <i>картофель, макароны-гр.4, мясо-птица-бройлеров 1 категории, тушка, соль йодированная с пониженным содержанием натрия, морковь, лук репчатый, майонез растительный.</i> | кКал-118, Бел-5, Жир-4, Угл-17, А-5, С-8, Е-3, Са-24, Mg-17, Fe-1 | 13-85 |
| 100 | Гуляши из свинины (№ рецептуры 156,01) <i>свинина, лук репчатый, майонез растительный, томат-паста, мука пшеничная в/с, обезжиренная, соль йодированная с пониженным содержанием натрия.</i> | кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2 | 55-66 |
| 150 | Изделия макаронные отварные (№ рецептуры 1) <i>макароны-гр.4, майонез растительный, соль йодированная 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 | Компот из сухофруктов (№ рецептуры 81) <i>сахар-песок, лимонная кислота.</i> | кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2 | 6-39 |
| 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-859, Бел-32, Жир-31, Угл-113, А-40, С-64, Е-17, Са-102, Mg-97, Fe-7 | 108-80 |
| Полдник | | | |
| 100 | Сдоба "Надежда" (№ рецептуры 111) | кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55 | 20-00 |
| 100 | Итого за Полдник | кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55 | 20-00 |
| Ужин | | | |
| 200 | Пельмени п/ф готовый (№ рецептуры 53) <i>пельмени с мясом 15%, соль йодированная с пониженным содержанием натрия.</i> | кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3 | 98-96 |
| 200 | Чай с сахаром (№ рецептуры 16) <i>сахар-песок, чай черный.</i> | 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 |
| 460 | Итого за Ужин | кКал-712, Бел-24, Жир-36, Угл-75, А-55, Е-1, Са-97, Mg-74, Fe-7 | 108-79 |
| 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 | | | 333-96 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

_____ А.И. Мотовилова

Директор

_____ О.А. Мотовилова