


## Пижманская 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)	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
<i>хлеб пшеничный, масло сливочное обезжиренное</i>			
155	Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)	кКал-307, Бел-16, Жир-25, Уг-1-3, А-379, С-1, Е-1, Са-126, Mg-21, Fe-3	63-73
<i>яйцо куриное, молоко ультрапастеризованное в упаковке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с лимоном (№ рецептуры 186)	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
<i>сахар-песок, лимон, чай зеленый</i>			
30	Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
425	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Уг-48, А-439, С-4, Е-2, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292)	кКал-90, Бел-2, Жир-4, Уг-11, С-19, Е-2, Са-26, Mg-17, Fe-1	15-49
<i>свекла варенная, капуста белокачанная, масло растительное рафинированное, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
250	Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)	кКал-146, Бел-4, Жир-9, Уг-11, А-11, С-21, Е-3, Са-41, Mg-26, Fe-1	27-19
<i>картофель, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, сельдерей, морковь, лук репчатый, сметана 18%, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
80	Наггетсы куриные л (№ рецептуры 204)	кКал-284, Бел-15, Жир-18, Уг-15, А-27, С-1, Е-3, Са-23, Mg-21, Fe-2	44-92
<i>грудица куриной филе, картофель, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
<i>картофель, молоко ультрапастеризованное в упаковке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай зеленый</i>			
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	<b>Итого за Обед</b>	кКал-897, Бел-29, Жир-37, Уг-109, А-79, С-73, Е-9, Са-180, Mg-147, Fe-10	129-61
<b>Итого за день</b>			219-06
		кКал-1486, Бел-112, Жир-71, Уг-157, А-518, С-77, Е-11, Са-350, Mg-213, Fe-17	


## Пижманская 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	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)	кКал-244, Бел-13, Жир-16, Уг-13, А-23, С-1, Е-3, Са-19, Mg-18, Fe-1	45-03
<i>грудица куриной филе, картофель, яйцо куриное, сахар-песок, мука пшеничная высшего сорта, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре (№ рецептуры 2)	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
<i>картофель, молоко ультрапастеризованное в упаковке, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с сахаром (№ рецептуры 16)	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>сахар-песок, чай зеленый</i>			
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
520	<b>Итого за Завтрак</b>	кКал-642, Бел-22, Жир-22, Уг-88, А-64, С-55, Е-5, Са-121, Mg-118, Fe-8	96-94
<b>Итого за день</b>			96-94
		кКал-642, Бел-22, Жир-22, Уг-88, А-64, С-55, Е-5, Са-121, Mg-118, Fe-8	

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

 О.А. Мотовилова

\_\_\_\_\_  
Директор

 О.А. Мотовилова

## Пижанская СОШ интернат

Выход (г)	Наименование блюда	н.п. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10 (№ рецептуры 181)</b> <i>хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Уг-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
155	<b>Омлет натуральный 150/5 (№ рецептуры 234)</b> <i>яйцо куриное, молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шипучек, масло сливочное обезжиренное, 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	<b>Чай с лимоном (№ рецептуры 186)</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Уг-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
425	<b>Итого за завтрак</b>	кКал-589, Бел-83, Жир-34, Уг-48, А-439, С-4, Е-2, Са-170, Mg-66, Fe-7	89-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой (№ рецептуры 292)</b> <i>капуста белокачанная, кукуруза консервированная, масло подсолнечное от сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-90, Бел-2, Жир-4, Уг-11, С-19, Е-2, Са-26, Mg-17, Fe-1	15-49
250	<b>Суп из овощей со сметаной (№ рецептуры 69)</b> <i>картофель, капуста белокачанная, яйцо куриное-белок, лук консервированный, морковь, лук репчатый, зелень-урожок, масло подсолнечное от, сливки 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	<b>Наггетсы куриные л (№ рецептуры 204)</b> <i>грудка куриная-брокер, лук консервированный, яйцо куриное, сахар поваренный, яйцо сплюсн, мука пшеничная в с-обезжиренная, 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	<b>Картофельное пюре (№ рецептуры 2)</b> <i>картофель, масло сливочное-тертое обезжиренное в шипучек, масло сливочное обезжиренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Уг-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	32-18
200	<b>Чай с сахаром (№ рецептуры 16)</b> <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Уг-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	<b>Хлеб пшеничный (№ рецептуры 184)</b>	кКал-73, Бел-2, Уг-15, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	<b>хлеб ржано-пшеничный (№ рецептуры 143)</b>	кКал-61, Бел-2, Уг-12, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
800	<b>Итого за Обед</b>	кКал-897, Бел-29, Жир-37, Уг-109, А-79, С-73, Е-9, Са-180, Mg-147, Fe-10	129-61
	<b>Итого за день</b>	кКал-1486, Бел-112, Жир-71, Уг-157, А-518, С-77, Е-11, Са-350, Mg-213, Fe-17	219-06

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

\_\_\_\_\_  
О.А.Мотовилова

\_\_\_\_\_  
Директор

\_\_\_\_\_  
О.А.Мотовилова