

Пижманская школа (Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Батон с маслом 30/10 <i>Батон нарезной из муки 1 сорта. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-17 <i>129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	17 <i>129</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>16</i>
Итого за Завтрак			38-02
Обед			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйца столовые. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 <i>176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла. Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 13%. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	22-09 <i>114</i>
70	Комплета Особая <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-43 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>12</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатненная. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>86</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Компотная смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	5-28 <i>81</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
Итого за Обед			98-91
Итого за			136-93

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А. Мотовилова
О.А. Мотовилова

Пижманская школа (Школа 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйцо столовое. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 <i>176</i>
60	Котлета Особая <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упаковке. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	28-66 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>112</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в с обогащенная. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>186</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>116</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
Итого за Завтрак		кКал-668, Бел-85, Жир-20, Угл-99, А-63, С-12, Е-5, Са-100, Mg-188, Fe-8	71-34
Итого за		кКал-668, Бел-85, Жир-20, Угл-99, А-63, С-12, Е-5, Са-100, Mg-188, Fe-8	71-34

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ Мотовилова А.Н.

Директор _____ О.А. Мотовилова

Пижманская школа (Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Батон с маслом 30/10 <i>Батон нарезной из муки 1 сорта, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-17 <i>✓129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес), Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	17 <i>✓129</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>✓16</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	38-02
Обед			
60	Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Яйцо столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 <i>✓176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	22-09 <i>✓114</i>
70	Котлета Особая <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Сухари панировочные, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	33-43 <i>✓245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	15-3 <i>✓12</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	2-21 <i>✓86</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Компотная смесь, Сахар-песок</i>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	5-28 <i>✓81</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-18 <i>✓184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-839, Бел-27, Жир-26, Угл-126, А-67, С-80, Е-7, Са-152, Mg-215, Fe-9	2-28 <i>✓143</i>
Итого за Обед			98-91
Полдник			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства)	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	16-5 <i>✓139</i>
Итого за Полдник		кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	16-5
Ужин			
80	Кура отварная <i>Груока цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый</i>	кКал-111, Бел-383, Жир-323, Угл-7, А-817, В1-1, С-15, Е-12, Са-316, Mg-323, Fe-30	39-88 <i>✓135</i>
200	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-241, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-53, С-43, Са-66, Mg-53, Fe-2	34-11 <i>✓2</i>
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01 <i>✓39</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>✓184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>✓143</i>
Итого за Ужин		кКал-695, Бел-394, Жир-332, Угл-119, А-870, В1-1, С-63, Е-13, Са-420, Mg-414, Fe-35	87-46
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>✓40</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
Итого за		кКал-2 317, Бел-508, Жир-379, Угл-369, А-1 000, В1-1, С-174, Е-22, Са-727, Mg-681, Fe-48	271-91

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А. Мотовилова
О.А. Мотовилова