

## Пижманская школа ( Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-тировый осетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	13-73 <i>✓170</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/о упаковке, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	17-74 <i>✓176</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный, Ш, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/о упаковке, Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-71 <i>✓169</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-489, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-390, Mg-56, Fe-1	47-18
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель, Морковь, Кукуруза консервированная, Огурцы, Масло подсолнечное, Ш, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	19-72 <i>✓263</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Клюква безокрашенная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное, Ш, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо птицы-бройлера 1 категории тушка</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-7, Угл-9, А-9, С-17, Е-2, Са-33, Mg-21, Fe-1	23-93 <i>✓69</i>
50/50	<b>Гуляши из мяса кур</b> <i>Грудинка птицы-бройлера 1 категории замороженная, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Ш, Томат-паста, Мука пшеничная в с. обогащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	50-87 <i>✓8</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронный с.А, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-29 <i>✓1</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>с сахаром-песком, Ивовый</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-2 <i>✓4</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-8, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>✓134</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>✓143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-942, Бел-30, Жир-32, Угл-132, А-63, С-24, F-14, Са-116, Mg-113, Fe-7	119-09
<b>Итого за</b>		кКал-1431, Бел-47, Жир-47, Угл-202, А-164, С-31, Е-16, Са-506, Mg-169, Fe-8	166-27

## Пижманская школа ( Школа 7-11лет )

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-тировый осетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	<i>✓170</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/о упаковке, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	<i>✓176</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный, Ш, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/о упаковке, Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	<i>✓169</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-489, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-390, Mg-56, Fe-1	
<b>Итого за</b>		кКал-489, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-390, Mg-56, Fe-1	

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор



О.А.Мотовилова

## Пижанская школа ( Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	нп. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр и-тирольный острый</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	13-73 <i>180</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	17-74 <i>180</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный, Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упаковке, Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-71 <i>164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-489, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-390, Mg-56, Fe-1	47-18
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель, Морковь, Кукуруза консервированная, Огурцы, Масло подсолнечное, Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	19-72 <i>263</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Масло растительное, Лук репчатый, Лук репчатый</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-7, Угл-9, А-9, С-17, Е-2, Са-33, Mg-21, Fe-1	23-93 <i>169</i>
50/50	<b>Гуляш из мяса кур</b> <i>Гуляш из мяса курицы, Лук репчатый, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	50-87 <i>18</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные группы А, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-29 <i>11</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-2 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-942, Бел-30, Жир-32, Угл-132, А-63, С-24, Е-14, Са-116, Mg-113, Fe-7	119-09
<u>Полдник</u>			
100	<b>Сдоба "Надежда"</b>	кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	24-75 <i>111</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	24-75
<u>Ужин</u>			
200	<b>Пельмени п/ф готовый</b> <i>Пельмени, Сметана 15%, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3	98-97 <i>153</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-794, Бел-26, Жир-37, Угл-93, А-55, Е-1, Са-94, Mg-69, Fe-6	108-49
<u>Полдник2</u>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	50-99 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	50-99
<b>Итого за</b>		кКал-2753, Бел-89, Жир-95, Угл-386, А-219, С-31, Е-17, Са-600, Mg-238, Fe-14	350-5

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами Мотовилова А.П.

Директор \_\_\_\_\_

О.А.Мотовилова

## Пижанская школа ( Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон из ржаной муки 1 сорта. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76 <i>№229</i>
200	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа овсяная геркулес. Молоко ультрапастеризованное обжаренное в кипяток. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	19-36 <i>№117</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>№16</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	43-45
<u>Обед</u>			
60	<b>Сельдь с/с с картофелем</b> <i>Сельдь м.с. Картофель</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-5, Угл-7, С-2, Са-13	15-28 <i>№137</i>
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла. Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное. III Сахар-песок. Кислота лимонная. Яйца. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Уксусная 5%. Масло льняное-брызжовое 1 категории туника</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	26-27 <i>№114</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свиноина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обжаренное в кипяток. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-113, Бел-7, Жир-5, Угл-9, А-2, С-2, Са-33, Mg-19, Fe-1	36-4 <i>№245</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	20-11 <i>№12</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Мясной сливочное обжаренное. Мука пшеничная с обжаренной. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66 <i>№86</i>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Клубничная смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-4 <i>№81</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>№184</i>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>№143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-825, Бел-27, Жир-23, Угл-128, А-44, С-76, Е-4, Са-149, Mg-202, Fe-8	112-2
<b>Итого за</b>		кКал-1199, Бел-98, Жир-33, Угл-190, А-107, С-79, Е-6, Са-296, Mg-254, Fe-11	155-65

## Пижанская школа ( Школа 7-11лет )

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	<b>Салат студенческий</b> <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйца столовые. Масло подсолнечное. III Соль поваренная 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	10-76 <i>№245</i>
60	<b>Котлета Особая</b> <i>Свиноина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обжаренное в кипяток. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-97, Бел-6, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-28, Mg-17, Fe-1	10-76 <i>№245</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	20-11 <i>№12</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Мясной сливочное обжаренное. Мука пшеничная с обжаренной. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66 <i>№86</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>№184</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>№143</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-669, Бел-84, Жир-20, Угл-99, А-63, С-12, Е-5, Са-99, Mg-189, Fe-8	
<b>Итого за</b>		кКал-669, Бел-84, Жир-20, Угл-99, А-63, С-12, Е-5, Са-99, Mg-189, Fe-8	

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ Моговилова А.И.

Директор \_\_\_\_\_ О.А. Моговилова





## Пижманская школа ( Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон паровой с маслом 1 сорта. Масло сливочное, облепиховое</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, F-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76 <i>129</i>
200	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа овсяная (геркулес). Масло ультрапастеризованное облепиховое в упаковке. Сахар-песок. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное облепиховое</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, A-62, E-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	19-36 <i>117</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок, лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, A-1, C-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, A-63, C-3, E-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	43-45
<b>Обед</b>			
60	<b>Сельдь с/с с картофелем</b> <i>Сельдь с/с, Картофель</i>	кКал-79, Бел-3, Жир-5, Угл-7, C-2, Са-13	15-28 <i>137</i>
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла. Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ШП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо говядины-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, A-5, C-21, E-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	26-27 <i>114</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Масло ультрапастеризованное облепиховое в упаковке. Сахар-песок. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-113, Бел-7, Жир-5, Угл-9, A-2, C-2, Са-33, Mg-19, Fe-1	36-4 <i>1245</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное облепиховое</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, A-31, E-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	20-11 <i>112</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное облепиховое. Мука пшеничная высшего сорта. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, A-6, C-1, Са-3, Mg-2	2-66 <i>186</i>
200	<b>Компот из сухофруктов</b> <i>Компотный состав. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, C-50, Са-14, Mg-2	6-4 <i>181</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, F-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-825, Бел-27, Жир-23, Угл-128, A-44, C-76, F-4, Са-149, Mg-202, Fe-8	112-2
<b>Полдник</b>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства)</b>	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, C-28, Са-8, Fe-1	18-15 <i>139</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, C-28, Са-8, Fe-1	18-15
<b>Ужин</b>			
80	<b>Кура отварная</b> <i>Курица, мясо-бройлеров 1 категории цыплята-бройлеры. Лук репчатый. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-197, Бел-17, Жир-14, C-2, Са-25, Mg-18, Fe-1	44-83 <i>117</i>
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Масло ультрапастеризованное облепиховое в упаковке. Соль пищевая с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное облепиховое</i>	кКал-240, Бел-5, Жир-8, Угл-36, A-53, C-42, Са-66, Mg-53, Fe-2	42-29 <i>12</i>
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b> <i>Ягоды. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, C-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	10-91 <i>139</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, F-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-780, Бел-28, Жир-23, Угл-112, A-53, C-49, E-1, Са-129, Mg-109, Fe-6	103-11
<b>Полдник2</b>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	50-99 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	50-99
<b>Итого за</b>		кКал-2434, Бел-144, Жир-68, Угл-371, A-160, C-156, E-7, Са-433, Mg-363, Fe-18	327-9

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

Директор \_\_\_\_\_

О.А.Мотовилова

## Пижанская школа ( Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обжаренное.</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-41 <i>1181</i>
200	<b>Суп молочный с лапшой</b> <i>Макароны стандартного термостойкого изготовления в виде спагетти. Макароны гр.А. Масло сливочное обжаренное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия.</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	15-36 <i>1112</i>
шт	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>1177</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок.</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>1116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-390, Бел-11, Жир-18, Угл-49, А-184, С-1, Са-153, Mg-35, Fe-3	49-06
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель. Свежая Морковь. Огурцы консервированные. Капуста квашеная. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП.</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, E-1, Са-13, Mg-11	15-97 <i>1135</i>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Макароны гр.А. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное. ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Макароны стандартного термостойкого изготовления в виде спагетти.</i>	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, E-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	11-09 <i>1178</i>
80	<b>Кура отварная</b> <i>Грудка цып. с кожей без костей. Лук репчатый. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия.</i>	кКал-197, Бел-17, Жир-14, С-2, Са-25, Mg-18, Fe-1	44-83 <i>1117</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Масло сливочное термостойкого изготовления в виде спагетти. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное.</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	31-76 <i>112</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок.</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>1116</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, E-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>1184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>1143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-827, Бел-32, Жир-30, Угл-107, А-45, С-45, E-4, Са-143, Mg-120, Fe-6	113-17
<b>Итого за</b>		кКал-1 217, Бел-43, Жир-48, Угл-156, А-229, С-46, E-4, Са-296, Mg-155, Fe-9	162-23

## Пижанская школа ( Школа 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	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	<i>1200</i>
80	<b>Кура отварная</b> <i>Грудка цып. с кожей без костей. Лук репчатый. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия.</i>	кКал-197, Бел-17, Жир-14, С-2, Са-25, Mg-18, Fe-1	<i>1117</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Масло сливочное термостойкого изготовления в виде спагетти. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное.</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	<i>112</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, E-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	<i>1184</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок.</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	<i>1116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-609, Бел-26, Жир-21, Угл-81, А-41, С-37, E-1, Са-119, Mg-95, Fe-4	
<b>Итого за</b>		кКал-609, Бел-26, Жир-21, Угл-81, А-41, С-37, E-1, Са-119, Mg-95, Fe-4	

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ Мотовилова А.И.

Директор \_\_\_\_\_ *(подпись)* 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-41 <i>№181</i>
200	<b>Суп молочный с лапшой</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в што упак, Макароны гр.А, Масло сливочное обогатненное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	15-36 <i>№112</i>
шт	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>№177</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>№16</i>
<b>Итого за Завтрак</b>			49-06
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	15-97 <i>№135</i>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Макароны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цып. л.-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	11-09 <i>№78</i>
80	<b>Кура отварная</b> <i>Грутка л.-п.-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-197, Бел-17, Жир-14, С-2, Са-25, Mg-18, Fe-1	44-83 <i>№117</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в што упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	31-76 <i>№2</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>№16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>№184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>№143</i>
<b>Итого за Обед</b>			113-17
<u>Полдник</u>			
шт	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	41-58 <i>✓</i>
<b>Итого за Полдник</b>			41-58
<b>Итого за</b>			203-81

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

Директор  О.А.Мотовилова