

## Пижманская школа ( Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>170</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. 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	16-45 <i>76</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-580, Бел-18, Жир-15, Угл-90, А-101, С-11, Е-2, Са-402, Mg-64, Fe-4	43-41
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами</b> <i>Картофель. Лук репчатый. Кальмары. Кислота лимонная. Вода. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	19-85 <i>264</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-7, Угл-9, А-9, С-17, Е-2, Са-33, Mg-21, Fe-1	19-77 <i>69</i>
50/50	<b>Гуляш из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное ДП. 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	45-07 <i>8</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные гр 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	9-36 <i>1</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74 <i>4</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-891, Бел-29, Жир-28, Угл-127, А-63, С-28, Е-13, Са-111, Mg-99, Fe-6	104-25
<b>Итого за</b>		кКал-1471, Бел-47, Жир-43, Угл-217, А-164, С-39, Е-15, Са-513, Mg-163, Fe-10	147-66

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова

**Пижанская школа ( Школа 7-11лет )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-творожный детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1180</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль водированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 <i>178</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>164</i>
200	<b>Сок</b>	кКал-92, Бел-1, Угл-20, С-4, Са-14, Mg-8, Fe-3	16-34
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-580, Бел-18, Жир-15, Угл-90, А-101, С-11, Е-2, Са-402, Mg-64, Fe-4	59-75
<b>Итого за</b>		кКал-580, Бел-18, Жир-15, Угл-90, А-101, С-11, Е-2, Са-402, Mg-64, Fe-4	59-75

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

Директор \_\_\_\_\_ *О.А. Мотовилова* О.А. Мотовилова

## Пижманская школа ( Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-творожный острый</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>110</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 <i>76</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>184</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	43-41
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами</b> <i>Картофель, Лук репчатый, Кальмары, Кислота лимонная, Вода, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	19-85 <i>264</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень горошек, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо индейки-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-7, Угл-9, А-9, С-17, Е-2, Са-33, Mg-21, Fe-1	19-77 <i>69</i>
50/50	<b>Гуляш из мяса кур</b> <i>Грудка индейки-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Талат-паста, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-07 <i>18</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные гр.А, Соль поваренная 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	9-36 <i>11</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74 <i>4</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-891, Бел-29, Жир-28, Угл-127, А-63, С-28, Е-13, Са-111, Mg-99, Fe-6	104-25
<u>Полдник</u>			
100	<b>Сдоба "Надежда"</b>	кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	19-8 <i>111</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	19-8
<u>Ужин</u>			
200	<b>Пельмени н/ф готовый</b> <i>пельмени, Сметана 15%, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-481, Бел-18, Жир-33, Угл-27, А-50, Са-53, Mg-29, Fe-2	90-37 <i>53</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-758, Бел-24, Жир-34, Угл-90, А-51, Е-1, Са-90, Mg-67, Fe-5	97-8
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52 <i>40</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52
<b>Итого за</b>		кКал-2 619, Бел-84, Жир-87, Угл-371, А-215, С-35, Е-16, Са-589, Mg-222, Fe-12	296-78

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова