

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	Хлеб с маслом 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-41 <i>181</i>
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронн. гр.А. Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	26-65 <i>186</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	45-5
Обед			
60	Салат "Степной" <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДПП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	15-63 <i>124</i>
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый детский, Мясо цып-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	27-47 <i>126</i>
70	Котлета Мясная <i>Грубка цып-бройлеров I категории замороженное, Шашинка, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю пак, Сахар-песок, Масло подсолнечное ДПП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	46-2 <i>123</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронн. 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	10-87 <i>11</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	2-59 <i>186</i>
200	Компот из яблок и изюма <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная, Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	6-96 <i>14</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>114</i>
Итого за Обед		кКал-891, Бел-32, Жир-26, Угл-133, А-60, С-17, Е-11, Са-185, Mg-98, Fe-6	114-62
Итого за		кКал-1489, Бел-47, Жир-56, Угл-210, А-222, С-17, Е-12, Са-419, Mg-134, Fe-9	160-12

Пижманская школа (Школа 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с маслом 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-41 <i>181</i>
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронн. гр.А. Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	26-65 <i>186</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	45-5
Итого за		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	45-5

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	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 <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	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронны гр.А, Масло сливочное обогатненное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый осетский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	26-65 <i>186</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	45-5
<u>Обед</u>			
60	Салат "Степной" <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	15-63 <i>221</i>
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогатненное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый осетский, Мясо мякоть-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	27-47 <i>261</i>
70	Котлета Мясная <i>Грудинка мякоть-бройлеров I категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в виле упаковки, Сахары паштеты, Масло подсолнечное ДП, 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	46-2 <i>255</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронны гр.А, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	10-87 <i>11</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-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	2-59 <i>186</i>
200	Компот из яблок и изюма <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная, Изюм</i>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	6-96 <i>114</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-51 <i>181</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	2-39 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-891, Бел-32, Жир-26, Угл-133, А-60, С-17, Е-11, Са-185, Mg-98, Fe-6	114-62
<u>Полдник</u>			
100	Манник <i>Крупа манная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Сметана 15%, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64 <i>260</i>
Итого за Полдник		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64
<u>Ужин</u>			
200	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Свинина, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло сливочное обогатненное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП, Сахары паштеты</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	93-13 <i>117</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	8-33 <i>186</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>186</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
Итого за Ужин		кКал-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	106-36
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>140</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за		кКал-2 682, Бел-146, Жир-97, Угл-379, А-403, С-56, Е-15, Са-542, Mg-245, Fe-17	341-11

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

Директор _____ О.А.Мотовилова