

# Пижанская 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 сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-творожный оветский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-72 <i>170</i>
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	26-93 <i>190</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>83</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	57-43
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>200</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло цып-лят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2	17-28 <i>58</i>
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грубка цып-лят-бройлеров I категории замороженные, Яйцо стиливое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сушари папировочные, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-39 <i>260</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</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 черный, 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>134</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-806, Бел-29, Жир-25, Угл-118, А-65, С-45, Е-4, Са-151, Mg-133, Fe-7	110-62
<u>Полдник</u>			
50	<b>Витушка с маком</b>		24-52 <i>171</i>
<b>Итого за Полдник</b>			24-52
<u>Ужин</u>			
200	<b>Плов из свинины</b> <i>Свинина, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	62-07 <i>94</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <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	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, 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	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-665, Бел-85, Жир-20, Угл-98, А-1, С-5, Е-5, Са-68, Mg-89, Fe-6	75-3
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>40</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
<b>Итого за</b>		кКал-2 233, Бел-137, Жир-66, Угл-334, А-162, С-57, Е-10, Са-633, Mg-299, Fe-15	301-86

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 сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр пастообразный-костный</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>№180</i>
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло утук, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	26-93 <i>№199</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный, ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло утук, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>№83</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	57-43
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>№200</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, ЦП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыпленок-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2	17-28 <i>№58</i>
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грудинка цыпленок-бройлеров 1 категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сахар-песок, Масло подсолнечное, ЦП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-39 <i>№260</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло утук, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</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	2-39 <i>№143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-806, Бел-29, Жир-25, Угл-118, А-65, С-45, Е-4, Са-151, Mg-133, Fe-7	110-62
<b>Итого за</b>		кКал-1384, Бел-46, Жир-41, Угл-207, А-161, С-52, Е-5, Са-565, Mg-210, Fe-9	168-05

## 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>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр пастообразный-костный</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>№180</i>
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло утук, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	26-93 <i>№199</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный, ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло утук, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>№83</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	57-43
<b>Итого за</b>		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	57-43

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова