

## 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 сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр и-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1170</i>
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Ябло столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обжаренное, Молоко стеленное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	60-56 <i>366</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	75-13
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зелений горошек, Масло подсолнечное, Ш, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		13-91 <i>243</i>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное Ш, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Масло льняное-бронзовое I категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-36 <i>95</i>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>Сметана, Лук репчатый, Масло подсолнечное Ш, Тимат-паста, Мука пшеничная с обжаренной, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	53-2 <i>156</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-81 <i>12</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-810, Бел-32, Жир-25, Угл-111, А-43, С-24, Е-3, Са-118, Mg-206, Fe-9	113-48
<u>Полдник</u>			
50	<b>Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания</b>	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	22-28 <i>170</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	22-28
<u>Ужин</u>			
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обжаренное в шипшак, Ябло столовое, Масло сливочное обжаренное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, Е-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	68 <i>181</i>
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <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-650, Бел-22, Жир-27, Угл-79, А-374, С-6, Е-2, Са-156, Mg-58, Fe-6	81-47
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-34 <i>40</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-34
<b>Итого за</b>		кКал-2 387, Бел-96, Жир-86, Угл-304, А-525, С-31, Е-9, Са-665, Mg-330, Fe-18	324-7

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова

## 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-твердой осткой</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>✓180</i>
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог. Крупа манная. Сахар-песок. Яйцо столовое. Сухари панировочные. Сметана 15%. Масло сливочное обеслаивеное. Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	60-56 <i>✓366</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	75-13
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель. Огурцы консервированные. Морковь. Лук репчатый. Зелень горошек. Масло подсолнечное. III. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>		13-91 <i>✓243</i>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное. III. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо индейки-бройлера I категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-36 <i>✓95</i>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Масло подсолнечное. III. Томат-паста. Мука пшеничная с обеслаиванием. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	53-2 <i>✓156</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обеслаивеное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-81 <i>✓112</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-8, Жир-4, 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-810, Бел-32, Жир-25, Угл-111, А-43, С-24, Е-3, Са-118, Mg-206, Fe-9	113-48
<b>Итого за</b>		кКал-1372, Бел-67, Жир-44, Угл-175, А-149, С-25, Е-5, Са-506, Mg-270, Fe-12	188-61

## Пижманская 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>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердой осткой</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>✓180</i>
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог. Крупа манная. Сахар-песок. Яйцо столовое. Сухари панировочные. Сметана 15%. Масло сливочное обеслаивеное. Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	60-56 <i>✓366</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	75-13
<b>Итого за</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	75-13

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Директор

О.А.Мотовилова

Мотовилова А.Н.

**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>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон паровой из муки 1 сорта, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, E-1, Ca-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>20</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, A-44, C-1, Ca-136, Mg-41, Fe-1	24-54 <i>117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, A-20, C-7, Ca-125, Mg-15	15-44 <i>164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>54-63</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель, Морковь, Кукуруза консервированная, Огурцы, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, C-5, E-2, Ca-14, Mg-25, Fe-1	15-41 <i>263</i>
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо вылов-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, A-5, C-21, E-2, Ca-44, Mg-20, Fe-1	20-16 <i>114</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-118, Бел-8, Жир-6, Угл-9, A-2, C-2, Ca-34, Mg-20, Fe-1	33-46 <i>245</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, A-40, C-32, Ca-49, Mg-40, Fe-1	23-53 <i>2</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, A-1, Ca-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-8, Жир-1, Угл-34, E-1, Ca-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Ca-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>			<b>99-99</b>
<b>Итого за</b>			<b>154-62</b>

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

Директор *А.Н. Мотовилова*

О.А. Мотовилова

## Пижманская школа ( Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эв. пеп. (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 паровой из муки 1 сорта, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>✓29</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унк, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	24-54 <i>✓117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогатщенный ДШ, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унк, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-44 <i>✓164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	54-63
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель, Морковь, Кукуруза консервированная, Огурцы, Масло подсолнечное ДШ, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	15-41 <i>✓263</i>
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДШ, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Масло растительное-бройлерное 1 категории туника</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	20-16 <i>✓114</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унк, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-46 <i>✓245</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унк, Соль поваренная 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	23-53 <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	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 Обед</b>		кКал-772, Бел-22, Жир-24, Угл-122, А-48, С-60, Е-5, Са-178, Mg-143, Fe-7	99-99
<b>Итого за</b>		кКал-1233, Бел-33, Жир-35, Угл-200, А-112, С-68, Е-6, Са-446, Mg-209, Fe-9	154-62

## Пижманская школа ( Школа 7-11лет )

Выход (г)	Наименование блюда	эв. пеп. (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 паровой из муки 1 сорта, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>✓29</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унк, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	24-54 <i>✓117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогатщенный ДШ, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унк, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-44 <i>✓164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	54-63
<b>Итого за</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	54-63

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.П.

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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-48 <i>181</i>
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-тиролай ост-слив</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	24-27 <i>188</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>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-72
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное. ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	15-06 <i>238</i>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное. ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо говядины-бронированное I категории туника</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	21-53 <i>195</i>
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка свиная-бронированная I категории замороженное. Сташина. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в упаковке. Сахари пшеничные. Масло подсолнечное. ДП. 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	41-8 <i>235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны 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	9-7 <i>11</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в с-обогаченная. 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	2-34 <i>186</i>
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-1 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <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-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	99-99
<u>Полдник</u>			
100	<b>Манник</b> <i>Крупа манная. Яйцо столовое. Сахар-песок. Сметана 15%. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	38-36 <i>262</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	38-36
<u>Ужин</u>			
200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель. Сташина. Лук репчатый. Яйцо столовое. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное. ДП. Сахари пшеничные</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	84-17 <i>174</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	6-85 <i>186</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <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-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	95-48
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-34 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-34
<b>Итого за</b>		кКал-2716, Бел-145, Жир-100, Угл-380, А-400, С-83, Е-16, Са-522, Mg-237, Fe-17	306-89

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.И.

Директор

О.А.Мотовилова

## 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 маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-48 <i>✓181</i>
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-творожный острый</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	18-22 <i>✓88</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	34-67
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	15-06 <i>✓238</i>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное. Ш. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо цыплят-бройлеров. Лист лавровый</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	21-53 <i>✓95</i>
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка цыплят-бройлеров I категории замороженная. Сметана. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в 10 раз. Сахар поваренный. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная 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	41-8 <i>✓235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны 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	9-7 <i>✓11</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в с обогащенная. 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	2-34 <i>✓86</i>
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-1 <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-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	99-99
<b>Итого за</b>		кКал-1425, Бел-43, Жир-54, Угл-200, А-193, С-44, Е-13, Са-346, Mg-121, Fe-9	134-66

## Пижманская 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>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-48 <i>✓181</i>
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-творожный острый</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	18-22 <i>✓88</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	34-67
<b>Итого за</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	34-67

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

  
 О.А.Мотовилова