

Пижанская 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	13-48
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронны гр А. Масло сливочное обогащенное. Соль подприванная 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	24-27
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-02
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-77
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная. Лук зеленый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль подприванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	18-41
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль подприванная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо выделит-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-91
70	Котлета Мясная <i>Грубока выделит-бройлеров I категории замороженное. Свишина. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак. Сухари подприваночные. Масло подсолнечное ДП. Соль подприванная 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	41-84
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронны гр А. Соль подприванная 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
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в с обогащенная. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль подприванная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-36
200	Компот из яблок и изюма <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-15
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
Итого за Обед		кКал-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	102-83
Итого за		кКал-1 523, Бел-46, Жир-59, Угл-211, А-219, С-44, Е-13, Са-399, Mg-126, Fe-9	143-6

Пижанская 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	13-48
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронны гр А. Масло сливочное обогащенное. Соль подприванная 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	24-27
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-02
шт	Мандарин		=
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-77
Итого за		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-77

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

Директор _____ О.А.Мотовилова

Пижанская школа (Интернат 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	13-48
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый оетский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	24-27
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-02
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-77
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная, Лук зеленый, 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	18-41
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо индейки-бройлера 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-91
70	Котлета Мясная <i>Грубка мясная-бройлера 1 категории замороженное, Свишина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип улак, Сахар-паштровичье, 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	41-84
150	Изделия макаронные группы А отварные <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
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	2-36
200	Компот из яблок и изюма <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная, Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-15
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
Итого за Обед		кКал-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	102-83
Полдник			
100	Манник <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	39-09
Итого за Полдник		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	39-09
Ужин			
200	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель, Свишина, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП, Сахар-паштровичье</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	86-49
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	6-9
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
Итого за Ужин		кКал-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	97-85
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за		кКал-2716, Бел-145, Жир-100, Угл-380, А-400, С-83, Е-16, Са-522, Mg-237, Fe-17	314-53

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

Директор _____ О.А.Мотовилова