

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	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый ост-скл</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	Каша молочная "Дружба" <i>Крупа пшеница шлифованная. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. 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	24-85 <i>199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	16-67 <i>83</i>
Итого за Завтрак		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	53-12
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	13-65 <i>200</i>
200	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель. Горох колотый. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-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	15-21 <i>58</i>
70	Нагетсы куриные <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории нарезанная. Яичный желток. Мука пшеничная в/с обогащенная. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сахар-порошок. Масло подсолнечное. Ш</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	34-3 <i>260</i>
150	Картофельное пюре <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. 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	27-95 <i>2</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-25 <i>16</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-806, Бел-29, Жир-25, Угл-118, А-65, С-45, Е-4, Са-151, Mg-133, Fe-7	98-82
Итого за		кКал-1384, Бел-46, Жир-41, Угл-207, А-161, С-52, Е-5, Са-565, Mg-210, Fe-9	151-94

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	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый ост-скл</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	Каша молочная "Дружба" <i>Крупа пшеница шлифованная. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. 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	24-85 <i>199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	16-67 <i>83</i>
шт	Мандарин		=
Итого за Завтрак		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	53-12
Итого за		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	53-12

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 сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр твердый остекли</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>✓150</i>
200	Каша молочная "Дружба" <i>Будыла пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в ино упак, Сахар-песок, Масло сливочное обезжиренное, 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	24-85 <i>✓199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обезжиренный ДШ, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в ино упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	16-67 <i>✓83</i>
Итого за Завтрак			53-12
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	13-65 <i>✓200</i>
200	Суп картофельный с бобовыми <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДШ, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло цыган-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	15-21 <i>✓58</i>
70	Нагетсы куриные <i>Грудка цыган-бройлеров 1 категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обезжиренная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДШ</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	34-3 <i>✓260</i>
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в ино упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	27-95 <i>✓2</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-25 <i>✓46</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>✓184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>✓143</i>
Итого за Обед			98-82
<u>Полдник</u>			
80	Витушка с маком		24-52 <i>✓171</i>
Итого за Полдник			24-52
<u>Ужин</u>			
200	Плов из свинины <i>Свинина, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДШ</i>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	55-47 <i>✓94</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай зеленый, Сахар-песок, Лимонца</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	7-13 <i>✓186</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>✓184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>✓143</i>
Итого за Ужин			67-06
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>✓40</i>
Итого за Полдник2			33-99
Итого за			277-51

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

Директор _____ *О.А. Мотовилова*