

## 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 твердый остеский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	13-73 <span style="float: right;">✓170</span>
200	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшеница шлифованная; Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упаковке; Сахар-песок; Соль поваренная с пониженным содержанием натрия; Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	20-18 <span style="float: right;">✓36</span>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП; Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упаковке; Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-71 <span style="float: right;">✓164</span>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-521, Бел-18, Жир-16, Угл-75, А-100, С-7, Е-1, Са-390, Mg-81, Fe-2	49-62
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	16-63 <span style="float: right;">✓202</span>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>Картофель / Морковь; Мука пшеничная в с обогащением; Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упаковке; Масло сливочное обогащенное; Соль поваренная с пониженным содержанием натрия; Масло цыплят-бройлеров / картофель тушка</i>	кКал-140, Бел-5, Жир-6, Угл-16, А-34, С-15, Са-57, Mg-27, Fe-1	27-36 <span style="float: right;">✓196</span>
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грудка цып-бройлеров / картофель замороженный; Яйцо стивовое; Мука пшеничная в с обогащением; Соль поваренная с пониженным содержанием натрия; Сахар-песок; Масло сливочное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-4 <span style="float: right;">✓260</span>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные 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	11-29 <span style="float: right;">✓1</span>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное; Мука пшеничная в с обогащением; 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	2-66 <span style="float: right;">✓86</span>
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	10-99 <span style="float: right;">✓39</span>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <span style="float: right;">✓184</span>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <span style="float: right;">✓143</span>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-986, Бел-31, Жир-28, Угл-151, А-95, С-44, Е-13, Са-144, Mg-110, Fe-7	113-41
<b>Итого за</b>		кКал-1507, Бел-49, Жир-44, Угл-226, А-195, С-51, Е-14, Са-534, Mg-191, Fe-9	163-03

## 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 твердый остеский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	13-73 <span style="float: right;">✓170</span>
200	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшеница шлифованная; Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упаковке; Сахар-песок; Соль поваренная с пониженным содержанием натрия; Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	20-18 <span style="float: right;">✓36</span>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП; Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упаковке; Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-71 <span style="float: right;">✓164</span>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-521, Бел-18, Жир-16, Угл-75, А-100, С-7, Е-1, Са-390, Mg-81, Fe-2	
<b>Итого за</b>		кКал-521, Бел-18, Жир-16, Угл-75, А-100, С-7, Е-1, Са-390, Mg-81, Fe-2	

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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр пастеризованный</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	13-73 <i>✓180</i>
200	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшеничная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упак. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	20-18 <i>✓36</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упак. Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-71 <i>✓164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-521, Бел-18, Жир-16, Угл-75, А-100, С-7, Е-1, Са-390, Mg-81, Fe-2	49-62
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	16-63 <i>✓202</i>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>Картофель, Морковь, Мука пшеничная в с. обогащенная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло упак. Масло сливочное обогащенное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-140, Бел-5, Жир-6, Угл-16, А-34, С-15, Са-57, Mg-27, Fe-1	27-36 <i>✓196</i>
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Яйцо столовое, Мука пшеничная в с. обогащенная. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сахар поваренный. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-4 <i>✓260</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные 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	11-29 <i>✓1</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	2-66 <i>✓86</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	10-99 <i>✓89</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	2-57 <i>✓143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-986, Бел-31, Жир-28, Угл-151, А-95, С-44, Е-13, Са-144, Mg-110, Fe-7	113-41
<u>Полдник</u>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства)</b>	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15 <i>✓139</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
250	<b>Жаркое по- домашнему</b> <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-434, Бел-20, Жир-22, Угл-40, С-50, Е-4, Са-46, Mg-76, Fe-5	85-07 <i>✓188</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>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3 <i>✓184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>✓143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-744, Бел-28, Жир-23, Угл-109, А-1, С-50, Е-5, Са-86, Mg-119, Fe-9	95-08
<u>Полдник2</u>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-49 <i>✓40</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-49
<b>Итого за</b>		кКал-2706, Бел-95, Жир-79, Угл-404, А-196, С-129, Е-19, Са-628, Mg-310, Fe-19	318-75

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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	18-33
<i>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79
<i>Какао-порошок обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок</i>			
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	50-97
<u>Обед</u>			
30	Капуста морская 30г	кКал-2	11-88
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	11-09
<i>Макаронны гр А Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории птицы</i>			
80	Рыба, тушеная с овощами	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-2
<i>Рыба свежемороженая ФИЛП. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное. Ш. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	31-76
<i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Чай с сахаром	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
<i>Чай черный. Сахар-песок</i>			
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57
<b>Итого за Обед</b>		кКал-662, Бел-24, Жир-16, Угл-107, А-45, С-39, Е-3, Са-141, Mg-91, Fe-6	112-45
<b>Итого за</b>		кКал-1193, Бел-37, Жир-29, Угл-196, А-105, С-48, Е-5, Са-426, Mg-143, Fe-7	163-42

## 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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	18-33
<i>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79
<i>Какао-порошок обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок</i>			
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	50-97
<b>Итого за</b>		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	50-97

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)
<u>Завтрак</u>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85 <span style="float: right;">✓247</span>
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	18-33 <span style="float: right;">✓62</span>
<i>Крупа ячневая. Масло сливочное термостабильное высшего качества в упаковке. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное высшего качества.</i>			
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <span style="float: right;">✓83</span>
<i>Какао-порошок высшего качества ДП. Молоко сливочное термостабильное высшего качества в упаковке. Сахар-песок.</i>			
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>50-97</b>
<u>Обед</u>			
30	Капуста морская 30г	кКал-2	11-88 <span style="float: right;">✓158</span>
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	11-09 <span style="float: right;">✓78</span>
<i>Макаронные изделия Картофель Морковь Лук репчатый Масло подсолнечное ДП Соль поваренная с пониженным содержанием натрия Масло цыган-бройлеров / курицы</i>			
80	Рыба, тушеная с овощами	кКал-108, Бел-10, Жир-6, Угл-4, С-1, Са-36, Fe-1	48-2 <span style="float: right;">✓110</span>
<i>Рыба сельдь морская ФНП Морковь Лук репчатый Масло подсолнечное ДП Сахар-песок Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	31-76 <span style="float: right;">✓2</span>
<i>Картофель Масло сливочное термостабильное высшего качества в упаковке Соль поваренная с пониженным содержанием натрия Масло сливочное высшего качества</i>			
200	Чай с сахаром	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <span style="float: right;">✓16</span>
<i>Чай зеленый Сахар-песок</i>			
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <span style="float: right;">✓184</span>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <span style="float: right;">✓143</span>
<b>Итого за Обед</b>			<b>112-45</b>
<u>Полдник</u>			
100	Манник	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64 <span style="float: right;">✓262</span>
<i>Крупа манная Масло сливочное Сахар-песок Сметана 15% Масло сливочное высшего качества</i>			
<b>Итого за Полдник</b>			<b>40-64</b>
<u>Ужин</u>			
200	Пельмени п/ф готовый	кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3	98-97 <span style="float: right;">✓53</span>
<i>Пельмени Сметана 15% Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с лимоном	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <span style="float: right;">✓186</span>
<i>Чай зеленый Сахар-песок Лимон</i>			
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <span style="float: right;">✓184</span>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <span style="float: right;">✓143</span>
<b>Итого за Ужин</b>			<b>112-38</b>
<u>Полдник2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-49 <span style="float: right;">✓40</span>
<b>Итого за Полдник2</b>			<b>42-49</b>
<b>Итого за</b>			<b>358-93</b>
<i>кКал-2 606, Бел-141, Жир-90, Угл-371, А-296, С-51, Е-7, Са-572, Mg-227, Fe-14</i>			

Все блюда при отовлены в соответствии с технологическими картами Мотовилова А.Н.

Директор О.А.Мотовилова