

Пижжанская школа (Школа 2021-2022)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 50 | Булочка Ласка | кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5 | 13-2 |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1 | 16-29 |
| 200 | Какао с молоком <i>Какао-напиток 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 | 15-81 |
| Итого за Завтрак | | кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1 | 45-3 |
| Обед | | | |
| 60 | Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокочанная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i> | кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11 | 14-24 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Лист лавровый</i> | кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1 | 10-4 |
| 80 | Рыба, тушеная с овощами <i>Рыба свежемороженая ФНЛН, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1 | 41-05 |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2 | 25-58 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i> | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1 | 2-97 |
| 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-753, Бел-27, Жир-22, Угл-112, А-45, С-44, Е-4, Са-160, Mg-102, Fe-7 | 98-7 |
| Итого за | | кКал-1 284, Бел-40, Жир-35, Угл-201, А-105, С-53, Е-6, Са-445, Mg-154, Fe-8 | 144 |

Средняя школа Пижжанка (Школа 7-11лет)

| Выход | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), | Стоимость питания |
|-------------------------|---|---|-------------------|
| Завтрак | | | |
| 50 | Булочка Ласка | кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5 | 13-2 |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1 | 16-29 |
| 200 | Какао с молоком <i>Какао-напиток 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 | 15-81 |
| Итого за Завтрак | | кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1 | 45-3 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор



О.А.Мотовилова

Пижжанская 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 | 13-2 |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1 | 16-29 |
| 200 | Какао с молоком <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 | 15-81 |
| Итого за Завтрак | | кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1 | 45-3 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло поваренное ДП</i> | кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11 | 14-24 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло поваренное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i> | кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1 | 10-4 |
| 80 | Рыба, тушеная с овощами <i>Рыба свежемороженая ФИЛЕ, Лук репчатый, Масло поваренное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1 | 41-05 |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2 | 25-58 |
| 200 | Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i> | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1 | 2-97 |
| 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-753, Бел-27, Жир-22, Угл-112, А-45, С-44, Е-4, Са-160, Mg-102, Fe-7 | 98-7 |
| <u>Полдник</u> | | | |
| 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 | 36-78 |
| Итого за Полдник | | кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1 | 36-78 |
| <u>Ужин</u> | | | |
| 200 | Вареники с картофелем I <i>Вареники п-ф промышленного пр., Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-254, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-24, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1 | 67-87 |
| 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 | 6-85 |
| 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-534, Бел-83, Жир-13, Угл-84, А-25, С-6, Е-2, Са-58, Mg-71, Fe-4 | 79-18 |
| <u>Полдник2</u> | | | |
| 200 | Йогурт славянский жирн. 2,5% | кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29 | 31-52 |
| Итого за Полдник2 | | кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29 | 31-52 |
| Итого за | | кКал-2388, Бел-136, Жир-71, Угл-363, А-266, С-59, Е-9, Са-553, Mg-239, Fe-13 | 291-48 |

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

Директор _____ О.А.Мотовилова