

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	Батон с маслом 30/10 <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>129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип уapak. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	18-78 <i>429</i>
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 <i>186</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	40-33
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйцо столовое. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-52 <i>176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла. Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо говяжьи-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	22-87 <i>414</i>
70	Котлета Особая <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип уapak. Сухари панировочные. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-113, Бел-7, Жир-5, Угл-9, А-2, С-2, Са-33, Mg-19, Fe-1	33-91 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-233, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	15-94 <i>112</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатнением. 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	2-36 <i>86</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Копченая смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	5-33 <i>81</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-839, Бел-26, Жир-25, Угл-126, А-67, С-80, Е-7, Са-151, Mg-215, Fe-9	101-39
Итого за		кКал-1 213, Бел-97, Жир-35, Угл-188, А-130, С-83, Е-9, Са-298, Mg-267, Fe-12	141-72

Пижманская 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>			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйцо столовое. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-52 <i>176</i>
60	Котлета Особая <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шип уapak. Сухари панировочные. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-97, Бел-6, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-28, Mg-17, Fe-1	29-07 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-233, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	15-94 <i>112</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатнением. 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	2-36 <i>86</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>
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 <i>143</i>
ит	Груша		
Итого за Завтрак		кКал-668, Бел-84, Жир-20, Угл-99, А-63, С-12, Е-5, Са-99, Mg-189, Fe-8	72-97
Итого за		кКал-668, Бел-84, Жир-20, Угл-99, А-63, С-12, Е-5, Са-99, Mg-189, Fe-8	72-97

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)
Завтрак			
40	Батон с маслом 30/10 <i>Батон паровой из муки 1 сорта Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес) Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	18-78 <i>129</i>
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 <i>186</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	40-33
Обед			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйно столовое. Масло поваренное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-52 <i>176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла. Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло поваренное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо мякоть-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	22-87 <i>114</i>
70	Комплета Особая <i>Салатина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-113, Бел-7, Жир-5, Угл-9, А-2, С-2, Са-33, Mg-19, Fe-1	33-91 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-233, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	15-94 <i>12</i>
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 <i>86</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Компотная смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	5-33 <i>81</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>84</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>43</i>
Итого за Обед		кКал-839, Бел-26, Жир-25, Угл-126, А-67, С-80, Е-7, Са-151, Mg-215, Fe-9	101-39
Полдник			
100	Витушка с маком		30-66 <i>171</i>
Итого за Полдник			30-66
Ужин			
80	Кура отварная <i>Грубка мякоть-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-105, Бел-361, Жир-304, Угл-7, А-769, В1-1, С-14, Е-11, Са-298, Mg-304, Fe-28	37-67 <i>117</i>
200	Картофельное пюре <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-240, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-53, С-42, Са-66, Mg-53, Fe-2	37-18 <i>2</i>
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-11 <i>39</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>84</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>43</i>
Итого за Ужин		кКал-688, Бел-372, Жир-313, Угл-119, А-822, В1-1, С-61, Е-12, Са-402, Mg-395, Fe-33	88-42
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>40</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за		кКал-2 085, Бел-475, Жир-353, Угл-336, А-952, В1-1, С-144, Е-21, Са-700, Mg-662, Fe-45	294-79

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

Директор _____ О.А.Мотовилова