

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	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
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шюупаке, Макароны ср.д. Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	15-03
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
Итого за Завтрак			49-73
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла, Сыр п-твердый осетский, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-141, Бел-3, Жир-13, Угл-4, С-4, Е-4, Са-115, Mg-13, Fe-1	19-09
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый осетский, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-88, Mg-29, Fe-1	24-97
200	Плов из мяса кур <i>Груака цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	41-66
200	Компот из яблок с клюквой <i>Яблоки, Клюква с м, Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-24
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			97-42
Итого за			147-15

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>			
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
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	13-98
150	Плов из мяса кур <i>Груака цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-18, А-18, С-2, Е-1, Са-14, Mg-24, Fe-1	31-24
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
Итого за Завтрак			54-25
Итого за			54-25

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.И

Директор



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)
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
1	Яйцо отварное	кКал-2, А-3, Са-1	14-85
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Макароны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	15-03
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
Итого за Завтрак		кКал-332, Бел-69, Жир-13, Угл-46, А-87, С-4, Са-134, Mg-31, Fe-2	49-73
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла, Сыр п-творожный оетский, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-141, Бел-3, Жир-13, Угл-4, С-4, Е-4, Са-115, Mg-13, Fe-1	19-09
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-творожный оетский, Мисо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-88, Mg-29, Fe-1	24-97
200	Плов из мяса кур <i>Груока цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	41-66
200	Компот из яблок с клюквой <i>Яблоки, Клюква с м, Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-24
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-814, Бел-29, Жир-32, Угл-103, А-40, С-23, Е-6, Са-263, Mg-114, Fe-5	97-42
Полдник			
50	Булочное изделие Калейдоскоп	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
Ужин			
70	Наггетсы куриные <i>Груока цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	34-3
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны 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	9-36
30	Соус красный основной <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	2-21
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 Ужин		кКал-759, Бел-25, Жир-22, Угл-119, А-62, С-2, Е-12, Са-74, Mg-66, Fe-5	53-3
Полдник2			
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-2 243, Бел-133, Жир-76, Угл-323, А-189, С-31, Е-19, Са-477, Mg-216, Fe-12	245-17

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н

Директор

О.А.Мотовилова