

**Пижманская школа ( Школа 2021-2022)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	62-92
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	<b>77-49</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП</i>		12-79
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-21
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащенной, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	53-03
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-810, Бел-32, Жир-25, Угл-111, А-43, С-24, Е-3, Са-118, Mg-206, Fe-9	<b>111-53</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1372, Бел-67, Жир-44, Угл-175, А-149, С-25, Е-5, Са-506, Mg-270, Fe-12	<b>189-02</b>

**Пижманская школа ( Школа 7-11лет )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	62-92
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
1	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-1	
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-563, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	<b>77-49</b>
<b>Итого за</b>		кКал-563, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	<b>77-49</b>

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

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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый осетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогатненное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	62-92
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	<b>77-49</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП</i>		12-79
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-21
50/50	<b>Гуляши из свинины</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогатненная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	53-03
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-810, Бел-32, Жир-25, Угл-111, А-43, С-24, Е-3, Са-118, Mg-206, Fe-9	<b>111-53</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Пряник</b>	кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19	11-55
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19	<b>11-55</b>
<u>Ужин</u>			
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в тит упаковке, Яйцо столовое, Масло сливочное обогатненное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, Е-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	67-27
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-584, Бел-22, Жир-27, Угл-66, А-375, С-1, Е-2, Са-155, Mg-58, Fe-6	<b>74-7</b>
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	<b>31-52</b>
<b>Итого за</b>		кКал-2 230, Бел-97, Жир-77, Угл-289, А-524, С-26, Е-7, Са-661, Mg-328, Fe-18	<b>306-79</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова

**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	<b>Батон с маслом 30/10</b> <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	14-17
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	22-46
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	<b>51-99</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель. Морковь. Кукуруза консервированная. Огурцы. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	14-83
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла. Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо цыплят-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	20-96
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	31-55
150	<b>Картофельное пюре</b> <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	24-57
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-773, Бел-22, Жир-24, Угл-122, А-48, С-60, Е-5, Са-179, Mg-143, Fe-8	<b>99-34</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1 234, Бел-33, Жир-35, Угл-200, А-112, С-68, Е-6, Са-447, Mg-209, Fe-10	<b>151-33</b>

**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>			
40	<b>Батон с маслом 30/10</b> <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	14-17
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	22-46
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	<b>51-99</b>
<b>Итого за</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	<b>51-99</b>

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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Батон с маслом</b> 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	14-17
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	22-46
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогатненный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-461, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	<b>51-99</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель, Морковь, Кукуруза консервированная, Огурцы, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	14-83
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо цыплят-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	20-96
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	31-55
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	24-57
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-773, Бел-22, Жир-24, Угл-122, А-48, С-60, Е-5, Са-179, Mg-143, Fe-8	<b>99-34</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1 234, Бел-33, Жир-35, Угл-200, А-112, С-68, Е-6, Са-447, Mg-209, Fe-10	<b>151-33</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н

Директор



О.А.Мотовилова

**Пижманская школа ( Школа 2021-2022)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	23-88
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	<b>39-85</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	15-44
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка. Лист лавровый</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	21-38
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Свинина. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в блин улак. Сухари панировочные. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	41-76
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны гр.А. Соль йодированная 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	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в с-обогаченная. 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	2-21
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	<b>99-71</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1 523, Бел-46, Жир-59, Угл-211, А-219, С-44, Е-13, Са-399, Mg-126, Fe-9	<b>139-56</b>

**Пижманская школа ( Школа 7-11лет )**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	23-88
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	<b>39-85</b>
<b>Итого за</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	<b>39-85</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

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)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый острый</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	23-88
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	<b>39-85</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Кукуруза консервированная, Сахар-песок, Масло поваренное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	15-44
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло поваренное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	21-38
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Свиныня, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в упаковке, Сухари панировочные, Масло поваренное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	41-76
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны 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	<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	2-21
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная, Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-1
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	<b>99-71</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Яйно 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
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	<b>36-78</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель, Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Яйно столовое, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло поваренное ДП, Сухари панировочные</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	70-64
200	<b>Чай с лимоном</b> <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	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	<b>81-95</b>
<b><u>Полдник2</u></b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	<b>31-52</b>
<b>Итого за</b>		кКал-2716, Бел-145, Жир-100, Угл-380, А-400, С-83, Е-16, Са-522, Mg-237, Fe-17	<b>289-81</b>

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова