

Пижанская школа (Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый острый</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1180</i>
200	Каша молочная "Дружба" <i>Крупа пшено шлифованное. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	24-78 <i>1199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	16-43 <i>183</i>
Итого за Завтрак		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	52-81
Обед			
30	Зеленый горошек(гарнировка)	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-6	9-21 <i>118</i>
200	Суп картофельный с рыбными консервами	кКал-107, Бел-4, Жир-3, Угл-13, Са-139	19-67 <i>1131</i>
<i>Картофель. Крупа рисовая. Лук репчатый. Морковь. Масло сливочное обогащенное. Консервы рыбные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
80	Кура отварная	кКал-105, Бел-36,1, Жир-30,4, Угл-7, А-769, В1-1, С-14, Е-11, Са-298, Mg-304, Fe-28	37-67 <i>1117</i>
<i>Грубка львизит-бронзеров I категории замороженное. Лук репчатый. 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	27-89 <i>112</i>
<i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>116</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>1184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>1143</i>
Итого за Обед		кКал-681, Бел-37,6, Жир-31,4, Угл-112, А-810, В1-1, С-49, Е-12, Са-529, Mg-388, Fe-32	101-97
Итого за		кКал-1 259, Бел-39,3, Жир-33,0, Угл-201, А-906, В1-1, С-56, Е-13, Са-943, Mg-465, Fe-34	154-78

Пижанская школа (Школа 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый острый</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1180</i>
200	Каша молочная "Дружба" <i>Крупа пшено шлифованное. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	24-78 <i>1199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	16-43 <i>183</i>
шт	Банан	кКал-1	
Итого за Завтрак		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	52-81
Итого за		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	52-81

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	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твёрдый остески</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>✓170</i>
200	Каша молочная "Дружба" <i>Крупа пшено шлифованное. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке. Сахар-песок. Масло сливочное обогащенное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	24-78 <i>✓199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	16-43 <i>✓83</i>
Итого за Завтрак			52-81
<u>Обед</u>			
30	Зеленый горошек(гарнировка)	кКал-12, Бел-1, Угл-2, С-3, Са-6, Mg-6	9-21 <i>✓18</i>
200	Суп картофельный с рыбными консервами	кКал-107, Бел-4, Жир-3, Угл-13, Са-139	19-67 <i>✓131</i>
<i>Картофель. Крупа рисовая. Лук репчатый. Морковь. Масло сливочное обогащенное. Консервы рыбные. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
80	Кура отварная	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>✓118</i>
<i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. 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	27-89 <i>✓2</i>
<i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Чай с сахаром	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>✓16</i>
<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	2-18 <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			101-97
<u>Полдник</u>			
50	Витушка с маком		24-52 <i>✓171</i>
Итого за Полдник			24-52
<u>Ужин</u>			
200	Плов из свинины	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	55-51 <i>✓94</i>
<i>Свинина. Крупа рисовая. Морковь. Лук репчатый. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП</i>			
200	Чай с лимоном	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-95 <i>✓186</i>
<i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</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 Ужин			66-92
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>✓40</i>
Итого за Полдник2			33-99
Итого за			280-21
<i>кКал-2 108, Бел-484, Жир-355, Угл-328, А-907, В1-1, С-61, Е-18, Са-1 011, Mg-554, Fe-40</i>			

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

Директор _____ О.А.Мотовилова