

## Пижманская школа ( Школа 2021-2022)

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   |
| 40                      | <b>Хлеб с маслом 30/10</b><br><i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>                                                                                                                                                  | кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1                     | 13-48             |
| 150                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, 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       | 68                |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный, Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                            | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                     | 3                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, Е-1, Са-141, Mg-36, Fe-5      | 84-48             |
| <u>Обед</u>             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                   |
| 60                      | <b>Салат "Зеленый с огурцами"</b><br><i>Капуста пекинская, Огурцы, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное Ш</i>                                                                                    | кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7                        | 20                |
| 200                     | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное Ш, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>                    | кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2           | 15-21             |
| 70                      | <b>Наггетсы куриные</b><br><i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сахар пастеризованный, Масло подсолнечное Ш</i> | кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1        | 34-3              |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>                                             | кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1              | 27-84             |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный, Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                            | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                     | 3                 |
| 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-821, Бел-30, Жир-27, Угл-118, А-65, С-55, Е-5, Са-153, Mg-132, Fe-7    | 104-81            |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-1334, Бел-48, Жир-62, Угл-154, А-499, С-56, Е-6, Са-294, Mg-168, Fe-12 | 189-29            |

## Пижманская школа ( Школа 7-11лет )

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                    | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)         | Стоимость питания |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный, Сахар-песок</i>                                                                                                                                | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                             | 3                 |
| 30                      | <b>Кукуруза конс.(гарнировка)</b>                                                                                                                                                     | кКал-98, Бел-3, Жир-1, Угл-18, Са-10, Mg-31, Fe-1                                   | 6                 |
| 80                      | <b>Кура отварная</b><br><i>Грудка цыплят-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             |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1                      | 27-84             |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                 | кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2                             | 2-61              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                       | кКал-640, Бел-375, Жир-312, Угл-110, А-810, В1-1, С-46, Е-12, Са-391, Mg-409, Fe-33 | 77-12             |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                                                                       | кКал-640, Бел-375, Жир-312, Угл-110, А-810, В1-1, С-46, Е-12, Са-391, Mg-409, Fe-33 | 77-12             |

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 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |                   |
| 40                      | <b>Хлеб с маслом 30/10</b><br><i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>                                                                                                                                                  | кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1                      | 13-48 <i>1481</i> |
| 150                     | <b>Омлет натуральный</b><br><i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Яйцо столовое. Масло сливочное обогащенное. 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        | 68 <i>1149</i>    |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный. Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                            | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                      | 3 <i>116</i>      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, Е-1, Са-141, Mg-36, Fe-5       | 84-48             |
| <u>Обед</u>             |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                              |                   |
| 60                      | <b>Салат "Зеленый с огурцами"</b><br><i>Капуста пекинская. Огурцы. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП</i>                                                                                   | кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7                         | 20 <i>153</i>     |
| 200                     | <b>Суп картофельный с бобовыми</b><br><i>Картофель. Горох колотый. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>                   | кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2            | 15-21 <i>158</i>  |
| 70                      | <b>Наггетсы куриные</b><br><i>Грубока цыплят-бройлеров I категории замороженное. Яйцо столовое. Мука пшеничная в с обогащенная. Соль йодированная 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 <i>1260</i>  |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br><i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>                                                 | кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1               | 27-84 <i>12</i>   |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный. Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                            | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                      | 3 <i>116</i>      |
| 25                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                             | кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1                      | 2-18 <i>184</i>   |
| 30                      | <b>хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                       | кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1                                     | 2-28 <i>143</i>   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-821, Бел-30, Жир-27, Угл-118, А-65, С-55, Е-5, Са-153, Mg-132, Fe-7     | 104-81            |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                                                                                                                   | кКал-1 334, Бел-48, Жир-62, Угл-154, А-499, С-56, Е-6, Са-294, Mg-168, Fe-12 | 189-29            |

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова

## Пижанская школа ( Школа 2021-2022)

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                     | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                   |
| 40                      | <b>Хлеб с сыром 30/10</b><br><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 <i>170</i>   |
| 200                     | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br><i>Крупа пшеница излифованная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>                                               | кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1                   | 19-39 <i>136</i>  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный. Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                                                                                 | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                     | 3 <i>16</i>       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             | <b>33-99</b>      |
| <u>Обед</u>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                   |
| 60                      | <b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом</b><br><i>Капуста белокачанная. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                                   | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12                       | 10-97 <i>108</i>  |
| 200                     | <b>Суп-пюре из картофеля</b><br><i>Картофель. Морковь. Мука пшеничная в с обогащенная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка. Лист лавровый</i> | кКал-140, Бел-5, Жир-6, Угл-16, А-34, С-15, Са-57, Mg-27, Fe-1              | 24-92 <i>196</i>  |
| 70                      | <b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b><br><i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Мука пшеничная в с обогащенная. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>         | кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1                               | 35-33 <i>179</i>  |
| 150                     | <b>Изделия макаронные группы А отварные</b><br><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               | 9-7 <i>11</i>     |
| 30                      | <b>Соус красный основной</b><br><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                                 | 2-34 <i>86</i>    |
| 200                     | <b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b><br><i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>                                                                                                                                                                                      | кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1                                    | 9-06 <i>139</i>   |
| 25                      | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  | кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1                     | 2-18 <i>184</i>   |
| 30                      | <b>хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1                                    | 2-28 <i>143</i>   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             | <b>96-78</b>      |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             | <b>130-77</b>     |

## Пижанская школа ( Школа 7-11лет )

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                       | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <u>Завтрак</u>          |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             |                   |
| 40                      | <b>Хлеб с сыром 30/10</b><br><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 <i>170</i>   |
| 200                     | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br><i>Крупа пшеница излифованная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1                   | 19-39 <i>136</i>  |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный. Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                                   | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                     | 3 <i>16</i>       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             | <b>33-99</b>      |
| <b>Итого за</b>         |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                             | <b>33-99</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 |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Завтрак</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                   |
| 40                       | <b>Хлеб с сыром 30/10</b><br><i>Хлеб пшеничный. Сыр п-творожный детский</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                      | <b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b><br><i>Крупа пшено излифованное. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>                                         | кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1                      | 19-39 <i>136</i>  |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный. Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                                                                         | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                        | 3 <i>116</i>      |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3               | 33-99             |
| <b>Обед</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                   |
| 60                       | <b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом</b><br><i>Капуста белокачанная. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                           | кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12                          | 10-97 <i>1108</i> |
| 200                      | <b>Суп-пюре из картофеля</b><br><i>Картофель. Морковь. Мука пшеничная в с обогащенная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>        | кКал-140, Бел-5, Жир-6, Угл-16, А-34, С-15, Са-57, Mg-27, Fe-1                 | 24-92 <i>1196</i> |
| 70                       | <b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b><br><i>Грубка цыплят-бройлеров I категории замороженное. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Мука пшеничная в с обогащенная. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1                                  | 35-33 <i>1189</i> |
| 150                      | <b>Изделия макаронные группы А отварные</b><br><i>Макароны 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                  | 9-7 <i>11</i>     |
| 30                       | <b>Соус красный основной</b><br><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                                    | 2-34 <i>1186</i>  |
| 200                      | <b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b><br><i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>                                                                                                                                                                              | кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1                                       | 9-06 <i>1139</i>  |
| 25                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1                        | 2-18 <i>1184</i>  |
| 30                       | <b>хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1                                       | 2-28 <i>1143</i>  |
| <b>Итого за Обед</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-1 028, Бел-33, Жир-30, Угл-155, А-75, С-44, Е-12, Са-178, Mg-89, Fe-6     | 96-78             |
| <b>Полдник</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                   |
| 50                       | <b>Печенье (готовый продукт промышленного производства)</b>                                                                                                                                                                                                                    | кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1                              | 18-15 <i>1139</i> |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1                              | 18-15             |
| <b>Ужин</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                   |
| 250                      | <b>Жаркое по-домашнему</b><br><i>Свинина. Картофель. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>                                                                                                                   | кКал-434, Бел-20, Жир-22, Угл-40, С-50, Е-4, Са-46, Mg-76, Fe-5                | 78-16 <i>1188</i> |
| 200                      | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай черный. Сахар-песок</i>                                                                                                                                                                                                                         | кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1                                        | 3 <i>116</i>      |
| 30                       | <b>Хлеб пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2                        | 2-61 <i>1184</i>  |
| 30                       | <b>хлеб ржано-пшеничный</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1                                       | 2-28 <i>1143</i>  |
| <b>Итого за Ужин</b>     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-744, Бел-28, Жир-23, Угл-109, А-1, С-50, Е-5, Са-86, Mg-119, Fe-9         | 86-05             |
| <b>Полдник2</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                |                   |
| 200                      | <b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>                                                                                                                                                                                                                                            | кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29                                                 | 32-34 <i>1140</i> |
| <b>Итого за Полдник2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29                                                 | 32-34             |
| <b>Итого за</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                | кКал-2 656, Бел-92, Жир-77, Угл-403, А-157, С-122, Е-18, Са-550, Mg-280, Fe-19 | 267-31            |

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

Директор \_\_\_\_\_ *О.А. Мотовилова* \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова