

## Пижанская 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>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый олетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>1170</i>
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	64-85 <i>1366</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
<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	82
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>1200</i>
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 поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Масло подсолнечное 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	25-76 <i>1114</i>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогатщенной, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66 <i>1156</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	19-45 <i>112</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-2 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-822, Бел-30, Жир-25, Угл-117, А-36, С-24, Е-4, Са-129, Mg-214, Fe-9	126-82
<b>Итого за</b>		кКал-1384, Бел-65, Жир-44, Угл-181, А-142, С-25, Е-6, Са-517, Mg-278, Fe-12	208-82

## Пижанская 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>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый олетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>1170</i>
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	64-85 <i>1366</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
<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	82
<b>Итого за</b>		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	82
<i>200 сок</i>			

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

Директор *AM* 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)
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр в тёртой оболочке</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>1180</i>
100/25	<b>Запеканка из творога 100/25</b> <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сахар ванильный, 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	64-85 <i>1366</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
<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	82
<b>Обед</b>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>200</i>
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло посолненное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль йодированная с потенциальным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо индейки-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	25-76 <i>114</i>
50/50	<b>Гуляш из свинины</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Масло посолненное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогатненной, Соль йодированная с потенциальным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66 <i>156</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с потенциальным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	19-49 <i>112</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-2 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-822, Бел-30, Жир-25, Угл-117, А-36, С-24, Е-4, Са-129, Mg-214, Fe-9	126-86
<b>Полдник</b>			
50	<b>Вафли с молочно-жировой начинкой обогатненные для детского питания</b>	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	28-88 <i>17</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	28-88
<b>Ужин</b>			
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде утка, Яйцо столовое, Масло сливочное обогатненное, Соль йодированная с потенциальным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, Е-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	68-89 <i>149</i>
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблочки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	10-99 <i>139</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-650, Бел-22, Жир-27, Угл-79, А-374, С-6, Е-2, Са-156, Mg-58, Fe-6	84-78
<b>Полдник2</b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	42-49 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	42-49
<b>Итого за</b>		кКал-2 399, Бел-94, Жир-86, Угл-310, А-518, С-31, Е-10, Са-676, Mg-338, Fe-18	365-01

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>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	15-76 <i>229</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок. Соль поваренная 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	29-85 <i>1118</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-31 <i>169</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-462, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-270, Mg-66, Fe-2	60-92
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат студенческий</b> <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Листья столовые. Масло подсолнечное Ш. 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	17-61 <i>176</i>
200	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> <i>Картофель. Крупа рисовая. Лук репчатый. Морковь. Масло сливочное обогащенное. Консервы рыбные. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-107, Бел-4, Жир-3, Угл-13, Са-139	22-04 <i>131</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок. 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	36-4 <i>245</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Масло ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Соль поваренная 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	31-76 <i>2</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-771, Бел-23, Жир-22, Угл-117, А-66, С-40, Е-4, Са-273, Mg-110, Fe-6	117-15
<b>Итого за</b>		кКал-1 233, Бел-34, Жир-33, Угл-195, А-130, С-48, Е-5, Са-543, Mg-176, Fe-8	178-07

## 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>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон пар. шю из муки 1 сорта. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76 <i>229</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок. Соль поваренная 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	29-85 <i>1118</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-31 <i>169</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-462, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-270, Mg-66, Fe-2	60-92
<b>Итого за</b>		кКал-462, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-270, Mg-66, Fe-2	60-92

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

Директор *О.А. Мотовилова*

*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)
<b>Завтрак</b>			
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	15-76 <i>129</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрастерилизованное обогащенное в шип уаке, Сахар-песок, Соль поваренная 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	29-85 <i>117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный, Ш, Молоко ультрастерилизованное обогащенное в шип уаке, Сахар-песок</i>	кКал-107, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-127, Mg-15	15-31 <i>169</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-462, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-270, Mg-66, Fe-2	60-92
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат студенческий</b> <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Ябло, сливочное, Масло подсолнечное Ш, 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	17-61 <i>176</i>
200	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное обогащенное, Консервы рыбные, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-107, Бел-4, Жир-3, Угл-13, Са-139	22-04 <i>131</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрастерилизованное обогащенное в шип уаке, Сахар поваренный, 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	36-4 <i>245</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрастерилизованное обогащенное в шип уаке, Соль поваренная 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	31-76 <i>12</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-771, Бел-23, Жир-22, Угл-117, А-66, С-40, Е-4, Са-273, Mg-110, Fe-6	117-15
<b>Полдник</b>			
шт	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	41-58
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-78, Бел-1, Жир-1, Угл-21, С-15, Са-24, Mg-14, Fe-3	41-58
<b>Итого за</b>		кКал-1311, Бел-35, Жир-34, Угл-216, А-130, С-63, Е-5, Са-567, Mg-190, Fe-11	219-65

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

*О.А. Мотовилова*  
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 (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	14-41 <i>1181</i>
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная 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	27-18 <i>188</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	46-03
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель, Сухарики кат.сверхвысокой, Морковь, Лук репчатый, Зеленья сушеная, Масло подсолнечное Ш, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	15-63 <i>1243</i>
200	<b>Суп картофельный с сыром</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый детский, Масло подсолнечное I категории тушка</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	27-47 <i>1261</i>
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка телячья-бройлеров I категории замороженное, Статина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в пакете, Сухари пшеничные, Масло подсолнечное Ш, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	46-2 <i>1235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны гр.А, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	11-29 <i>11</i>
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-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	2-59 <i>186</i>
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная, Плом</i>	кКал-163, Бел-1, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	6-96 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-51 <i>1184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-1489, Бел-47, Жир-56, Угл-210, А-222, С-17, Е-12, Са-419, Mg-134, Fe-9	2-39 <i>1143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-891, Бел-32, Жир-26, Угл-133, А-60, С-17, Е-11, Са-185, Mg-98, Fe-6	115-04
<b>Итого за</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	161-07

## Пижанская 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>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	14-41 <i>1181</i>
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная 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	27-18 <i>188</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	46-03
<b>Итого за</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	46-03

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами Моговилова А.Н.

Директор  О.А.Моговилова

## Пижанская 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> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-41 <i>1181</i>
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронные изделия, Масло сливочное обогатненное, 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	27-18 <i>1188</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>1116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	<b>46-03</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ШП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>		15-63 <i>1243</i>
200	<b>Суп картофельный с сыром</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогатненное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый острый, Масло топленое, Сухофрукты</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	27-47 <i>1261</i>
70	<b>Комплета Мясная</b> <i>Грудинка свиная обрезанная I категории замороженное, Сметана, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 1% жира, Сухофрукты, Масло подсолнечное ШП, 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	46-2 <i>1235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные изделия, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	11-29 <i>1111</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Мясо с телячьим обогатненное, Мука пшеничная 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	2-59 <i>1186</i>
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная, Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	6-96 <i>1114</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>1188</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>1143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-891, Бел-32, Жир-26, Угл-133, А-60, С-17, Е-11, Са-185, Mg-98, Fe-6	<b>115-04</b>
<u>Полдник</u>			
100	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Сметана 15%, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64 <i>1202</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	<b>40-64</b>
<u>Ужин</u>			
200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель, Сметана, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло сливочное обогатненное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ШП, Сухофрукты</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	93-13 <i>1174</i>
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	8-33 <i>1186</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>1188</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>1143</i>
<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>106-36</b>
<u>Полдник2</u>			
250	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-49 <i>1140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	<b>42-49</b>
<b>Итого за</b>		кКал-2728, Бел-148, Жир-98, Угл-386, А-403, С-56, Е-15, Са-542, Mg-245, Fe-17	<b>350-56</b>

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

Директор \_\_\_\_\_

О.А.Мотовилова