

## 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>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон нарезной из муки 1 сорта. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>✓29</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. 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	24-9 <i>✓117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный. Ш. 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	15-74 <i>✓164</i>
<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	55-29
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель, Морковь, Кукуруза консервированная, Огурцы, Масло поваренное Ш. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-15 <i>✓263</i>
200	<b>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло поваренное Ш. Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль поваренная 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	22-87 <i>✓114</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло поваренное Ш. Томат-паста, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	43-56 <i>✓70</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	3-07 <i>✓16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <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-736, Бел-24, Жир-24, Угл-110, А-31, С-29, Е-6, Са-114, Mg-115, Fe-6	92-11
<b>Итого за</b>		кКал-1197, Бел-35, Жир-35, Угл-188, А-95, С-37, Е-7, Са-382, Mg-181, Fe-8	147-4

## 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>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон нарезной из муки 1 сорта. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>✓29</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. 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	24-9 <i>✓117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный. Ш. 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	15-74 <i>✓164</i>
шт	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-1	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-462, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	55-29
<b>Итого за</b>		кКал-462, Бел-11, Жир-11, Угл-78, А-64, С-8, Е-1, Са-268, Mg-66, Fe-2	55-29

Все блюда приотв.лены 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>Завтрак</b>			
40	<b>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон паровой из муки I сорта. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-65 <i>✓29</i>
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. 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	24-9 <i>✓117</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-74 <i>✓164</i>
<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	55-29
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Мазайка"</b> <i>Картофель. Морковь. Кукуруза консервированная. Огурцы. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-106, Бел-2, Жир-6, Угл-12, С-5, Е-2, Са-14, Mg-25, Fe-1	18-15 <i>✓263</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</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	22-87 <i>✓114</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Грудка куриная-бройлеров I категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Крупа рисовая. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	43-56 <i>✓70</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	3-07 <i>✓16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <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-736, Бел-24, Жир-24, Угл-110, А-31, С-29, Е-6, Са-114, Mg-115, Fe-6	92-11
<b>Полдник</b>			
140	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-73, Бел-1, Жир-1, Угл-19, С-14, Са-22, Mg-13, Fe-3	38-81
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>✓40</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-257, Бел-7, Жир-6, Угл-48, С-14, Са-22, Mg-13, Fe-3	72-8
<b>Итого за</b>		кКал-1454, Бел-42, Жир-41, Угл-236, А-95, С-51, Е-7, Са-404, Mg-194, Fe-11	220-2

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

Директор  О.А. Мотовилова