

Пижманская школа (Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Батон с маслом 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	15-76 <i>129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес), Молоко ультрапастеризованное обогатненное в што упак, Сахар-песок, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	19-36 <i>120</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>186</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-8, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	43-45
Обед			
60	Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Ябло столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97 <i>176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла, Квашеная белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия, Сметана 15%, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-177, Бел-11, Жир-10, Угл-10, А-3, С-1, Е-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	26-27 <i>114</i>
60	Котлета Мясная <i>Грудинка куриная-бройлеров 1 категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в што упак, Сахар-песок, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-177, Бел-11, Жир-10, Угл-10, А-3, С-1, Е-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	39-6 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	20-11 <i>112</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное, Мука пшеничная в с обогатненная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66 <i>86</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Компотная смесь, Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-4 <i>81</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-904, Бел-30, Жир-30, Угл-127, А-68, С-79, Е-8, Са-152, Mg-213, Fe-9	118-09
Итого за		кКал-1278, Бел-38, Жир-40, Угл-189, А-131, С-82, Е-10, Са-299, Mg-265, Fe-12	161-54

Пижманская школа (Школа 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Ябло столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	17-97 <i>176</i>
60	Котлета Мясная <i>Грудинка куриная-бройлеров 1 категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в што упак, Сахар-песок, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-177, Бел-11, Жир-10, Угл-10, А-3, С-1, Е-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	39-6 <i>245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	20-11 <i>112</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное, Мука пшеничная в с обогатненная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-66 <i>86</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>134</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>143</i>
Итого за Завтрак		кКал-639, Бел-22, Жир-24, Угл-79, А-64, С-11, Е-5, Са-95, Mg-175, Fe-8	91-24
Итого за		кКал-639, Бел-22, Жир-24, Угл-79, А-64, С-11, Е-5, Са-95, Mg-175, Fe-8	91-24

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

Директор _____

(Подпись)
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	Батон с маслом 30/10 <i>Батон из пшеницы 1 сорта. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	15-76 <i>№20</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шлюупаке. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	19-36 <i>№120</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>№186</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-8, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	43-45
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйцо столовое. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная 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	17-97 <i>№176</i>
200	Борщ со сметаной <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	26-27 <i>№114</i>
60	Котлета Мясная <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Сливки. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шлюупаке. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-177, Бел-11, Жир-10, Угл-10, А-3, С-1, Е-1, Са-34, Mg-17, Fe-1	39-6 <i>№245</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная 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	20-11 <i>№12</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная высшего обогатненная. 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	2-66 <i>№86</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Компотный смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	6-4 <i>№81</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>№184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>№143</i>
Итого за Обед		кКал-904, Бел-30, Жир-30, Угл-127, А-68, С-79, Е-8, Са-152, Mg-213, Fe-9	118-09
<u>Полдник</u>			
50	Баранка	кКал-174, Бел-4, Жир-4, Угл-30, Е-2, Са-10, Mg-7, Fe-1	16-5 <i>№12</i>
Итого за Полдник		кКал-174, Бел-4, Жир-4, Угл-30, Е-2, Са-10, Mg-7, Fe-1	16-5
<u>Ужин</u>			
80	Кура отварная <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-197, Бел-17, Жир-14, С-2, Са-25, Mg-18, Fe-1	44-83 <i>№117</i>
200	Картофельное пюре <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шлюупаке. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-240, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-53, С-42, Са-66, Mg-53, Fe-2	42-34 <i>№2</i>
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	10-99 <i>№39</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>№184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-57 <i>№143</i>
Итого за Ужин		кКал-780, Бел-28, Жир-23, Угл-112, А-53, С-49, Е-1, Са-129, Mg-109, Fe-6	103-24
<u>Полдник2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-49 <i>№40</i>
Итого за Полдник2		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-49
Итого за		кКал-2462, Бел-78, Жир-73, Угл-367, А-184, С-131, Е-13, Са-438, Mg-381, Fe-19	323-77

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

Директор _____

О.А.Мотовилова