

## 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 обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-48 <i>1181</i>
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>1187</i>
200	<b>Суп молочный сливочный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное (вип) улак, Макароны гр.А, Масло сливочное обогатненное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-44 <i>1112</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	6-88 <i>1186</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	49-65
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из свеклы с сыром</b> <i>Свекла, Сыр п-творожный острый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-141, Бел-3, Жир-13, Угл-4, С-4, Е-4, Са-115, Mg-13, Fe-1	19-12 <i>1280</i>
200	<b>Суп картофельный с сыром</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогатненное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-творожный острый, Масло сливочное обогатненное I категории тушка, Лист лавровый</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	25-11 <i>1281</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Груда курицы-бройлера I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Соль йодированная 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	43-53 <i>1170</i>
200	<b>Компот из яблок с клюквой</b> <i>Яблоки, Клюква с м, Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-28 <i>1246</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-1 208, Бел-103, Жир-32, Угл-103, А-40, С-23, Е-6, Са-264, Mg-114, Fe-5	99-5
<b>Итого за</b>		кКал-1 208, Бел-103, Жир-50, Угл-149, А-224, С-27, Е-6, Са-419, Mg-150, Fe-8	149-15

## 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>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-44 <i>1135</i>
150	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Груда курицы-бройлера I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-18, А-18, С-2, Е-1, Са-14, Mg-24, Fe-1	32-64 <i>1170</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>
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	6-88 <i>1183</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-499, Бел-79, Жир-16, Угл-71, А-19, С-10, Е-3, Са-60, Mg-65, Fe-3	56-14
<b>Итого за</b>		кКал-499, Бел-79, Жир-16, Угл-71, А-19, С-10, Е-3, Са-60, Mg-65, Fe-3	56-14

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова