


## 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> <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>118</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	25-66 <i>180</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	4-24 <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	44-31
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Степной"</b> <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДПП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>		14-29 <i>124</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, Мисо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	25-38 <i>126</i>
70	<b>Комплета Мясная</b> <i>Гусока цыплят-бройлеров I категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шло унак, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДПП, 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	42-44 <i>123</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны гр.А, Соль поваренная 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	10-81 <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-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-46 <i>180</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	6-19 <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>118</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>114</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	106-47
<b>Итого за</b>		кКал-1489, Бел-47, Жир-56, Угл-210, А-222, С-17, Е-12, Са-419, Mg-134, Fe-9	150-78

## 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>			
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>118</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	25-66 <i>180</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	4-24 <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	44-31
<b>Итого за</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	44-31

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

/ Директор  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 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>1481</i>
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная 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	25-66 <i>288</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	4-24 <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	44-31
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат "Стенной"</b> <i>Картофель, Огурцы консервированные, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>		14-29 <i>243</i>
200	<b>Суп картофельный с сыром</b> <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый острый, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	25-38 <i>261</i>
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в это упаков, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная 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	42-44 <i>235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <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	10-81 <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 йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-46 <i>186-</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	6-19 <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-891, Бел-32, Жир-26, Угл-133, А-60, С-17, Е-11, Са-185, Mg-98, Fe-6	106-47
<b>Полдник</b>			
100	<b>Манник</b> <i>Крупа манная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64 <i>262</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64
<b>Ужин</b>			
200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель, Свинина, Лук репчатый, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное, ДП, Сухари панировочные</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	87-86 <i>174</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	8-12 <i>186</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-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	100-88
<b>Полдник2</b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
<b>Итого за</b>		кКал-2 682, Бел-146, Жир-97, Угл-379, А-403, С-56, Е-15, Са-542, Mg-245, Fe-17	326-29

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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый осетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>170</i>
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	26-52 <i>199</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>183</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-481, Бел-14, Жир-13, Угл-78, А-77, С-1, Е-1, Са-286, Mg-68, Fe-3	43-67
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>200</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлера 1 категории тушка</i>	кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2	17 <i>158</i>
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грудак цыплят-бройлера 1 категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сахари пищевые, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	37-26 <i>260</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, 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	31-71 <i>2</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>
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>14</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-806, Бел-29, Жир-25, Угл-118, А-65, С-45, Е-4, Са-151, Mg-133, Fe-7	108-16
<b>Итого за</b>		кКал-1287, Бел-43, Жир-38, Угл-196, А-142, С-46, Е-5, Са-437, Mg-201, Fe-10	151-83

## Пижманская 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 осетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>170</i>
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	26-52 <i>199</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>183</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	57-02
<b>Итого за</b>		кКал-578, Бел-17, Жир-16, Угл-89, А-96, С-7, Е-1, Са-414, Mg-77, Fe-2	57-02

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 (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый остеклий</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>170</i>
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено пшеничатое, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип уapak, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-252, Бел-6, Жир-9, Угл-35, А-58, С-1, Са-133, Mg-39, Fe-1	26-52 <i>199</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип уapak, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>83</i>
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>57-02</b>
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>200</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло посылечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Мясо цып-бройлера I категории тушка</i>	кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2	17 <i>58</i>
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грубка цып-бройлера I категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сухари панировочные, Масло посылечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	37-26 <i>260</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип уapak, 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	31-71 <i>12</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>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>			<b>108-16</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Витушка с маком</b>		15-33 <i>181</i>
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15-33</b>
<u>Ужин</u>			
200	<b>Плов из свинины</b> <i>Свинина, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло посылечное ДП</i>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	59-19 <i>94</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>186</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>			<b>72-42</b>
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>40</i>
<b>Итого за Полдник2</b>			<b>33-99</b>
<b>Итого за</b>			<b>286-92</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами



Мотовилова А.Н

Директор *Бухарин*

О.А.Мотовилова