

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	Хлеб с маслом 30/10 <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>✓181</i>
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронные гр А. Масло сливочное обогатненное. Соль йодированная с повышенным 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	24-27 <i>✓88</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>✓16</i>
Итого за Завтрак			40-82
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	16-91 <i>✓238</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-91 <i>✓95</i>
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное. Ш. Томат-паста. Мука пшеничная в с обогатнением. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-27 <i>✓8</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронные гр А. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-7 <i>✓1</i>
200	Компот из яблок и изюма <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-2 <i>✓4</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>✓184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>✓143</i>
Итого за Обед			102-45
Итого за			143-27

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	Хлеб с маслом 30/10 <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>✓181</i>
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронные гр А. Масло сливочное обогатненное. Соль йодированная с повышенным 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	24-27 <i>✓88</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>✓16</i>
ит	Мандарин		=
Итого за Завтрак			40-82
Итого за			40-82

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)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 <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>
200	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогатненное. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Сыр п-тврелый детский</i>	кКал-392, Бел-13, Жир-21, Угл-44, А-102, Е-1, Са-211, Mg-20, Fe-1	24-27 <i>188</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-82
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	16-91 <i>1238</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясной фарш из говядины 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-91 <i>195</i>
50/50	Гуляши из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в с обогатнением. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-27 <i>18</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронны гр.А. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-7 <i>11</i>
200	Компот из яблок и изюма <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-2 <i>14</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>1184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>1143</i>
Итого за Обед		кКал-869, Бел-30, Жир-28, Угл-123, А-66, С-44, Е-11, Са-132, Mg-84, Fe-6	102-45
<u>Полдник</u>			
100	Манник <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	39-12 <i>1262</i>
Итого за Полдник		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	39-12
<u>Ужин</u>			
200	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель. Свинина. Лук репчатый. Яйцо столовое. Масло сливочное обогатненное. Соль йодированная с повышенным 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	86-49 <i>1174</i>
200	Чай с лимоном <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-95 <i>1186</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>1184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>1143</i>
Итого за Ужин		кКал-623, Бел-86, Жир-18, Угл-91, А-45, С-39, Е-2, Са-73, Mg-97, Fe-7	97-9
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>140</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за		кКал-2 660, Бел-144, Жир-99, Угл-369, А-409, С-83, Е-15, Са-489, Mg-231, Fe-17	314-28

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

Директор _____ О.А.Мотовилова