

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	Батон с маслом 30/10 <i>Батон паровой 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>129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	18-79 <i>129</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>186</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	40-39
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйца столовые. Масло поваренное 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	16-52 <i>176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла. Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло поваренное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо свиное-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>
50/50	Гуляши из мяса кур <i>Грубка мякоти-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло поваренное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в с. обдешенная. Соль йодированная с пониженным 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	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-233, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	14-83 <i>112</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Компотная смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	5-38 <i>181</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		кКал-877, Бел-31, Жир-31, Угл-118, А-78, С-79, Е-7, Са-124, Mg-210, Fe-10	109-33
Итого за		кКал-1 251, Бел-102, Жир-41, Угл-180, А-141, С-82, Е-9, Са-271, Mg-262, Fe-13	149-72

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>			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйца столовые. Масло поваренное 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	16-52 <i>176</i>
50/50	Гуляши из мяса кур <i>Грубка мякоти-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло поваренное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в с. обдешенная. Соль йодированная с пониженным 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	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-233, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	14-83 <i>112</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>
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>143</i>
шт	Яблоки (шт.)	кКал-1	
Итого за Завтрак		кКал-723, Бел-90, Жир-26, Угл-93, А-74, С-11, Е-5, Са-77, Mg-186, Fe-9	85-75
Итого за		кКал-723, Бел-90, Жир-26, Угл-93, А-74, С-11, Е-5, Са-77, Mg-186, Fe-9	85-75

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	Батон с маслом 30/10 <i>Батон паровой 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>129</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	18-79 <i>129</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>186</i>
Итого за Завтрак		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	40-39
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Ябло 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	16-52 <i>176</i>
200	Борщ со сметаной <i>Сель-та. Колупа белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Масло 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>
50/50	Гуляши из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная высшего сорта. Соль йодированная с пониженным 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	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-233, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	14-83 <i>12</i>
200	Компот из сухофруктов <i>Кислотная смесь. Сахар-песок</i>	кКал-72, Бел-1, Угл-18, С-50, Са-14, Mg-2	5-38 <i>181</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		кКал-877, Бел-31, Жир-31, Угл-118, А-78, С-79, Е-7, Са-124, Mg-210, Fe-10	109-33
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства)	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15 <i>139</i>
Итого за Полдник		кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	18-15
<u>Ужин</u>			
80	Кура отварная <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-105, Бел-36, Жир-30, Угл-7, А-769, В1-1, С-14, Е-11, Са-298, Mg-304, Fe-28	37-67 <i>117</i>
200	Картофельное пюре <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-240, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-53, С-42, Са-66, Mg-53, Fe-2	37-18 <i>12</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	9-19 <i>139</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 Ужин		кКал-688, Бел-37, Жир-31, Угл-119, А-822, В1-1, С-61, Е-12, Са-402, Mg-395, Fe-33	88-5
<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-2348, Бел-490, Жир-365, Угл-361, А-963, В1-1, С-171, Е-21, Са-681, Mg-657, Fe-47	290-36

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

Директор _____ *О.А. Мотовилова* _____ О.А. Мотовилова