

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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 ✓ 247
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-32 ✓ 62
200	Какао с молоком <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	15-81 ✓ 83
Итого за Завтрак		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	45-33
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свежая Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	13-98 ✓ 135
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Мясо мяллит-бройлеров I категории тушка, Лист лавровый</i>	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	11-57 ✓ 78
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Рыба свежеморожженная ФН, ПЕ, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	41-07 ✓ 110
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	25-61 ✓ 2
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓ 16
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓ 184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓ 143
Итого за Обед		кКал-753, Бел-27, Жир-22, Угл-112, А-45, С-44, Е-4, Са-160, Mg-102, Fe-7	99-66
Итого за		кКал-1284, Бел-40, Жир-35, Угл-201, А-105, С-53, Е-6, Са-445, Mg-154, Fe-8	144-99

Пижманская школа (Школа 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 ✓ 247
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак. Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-32 ✓ 62
200	Какао с молоком <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	15-81 ✓ 83
100	Фрукт <i>Фрукты</i>		=
Итого за Завтрак		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	45-33
Итого за		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	45-33

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
<u>Завтрак</u>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 ✓247
200	Каши ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-32 ✓62
	<i>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обезжиренное</i>		
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 ✓83
	<i>Какао-порошок обезжиренный ДП. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете. Сахар-песок</i>		
Итого за Завтрак		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	45-33
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	13-98 ✓135
	<i>Картофель. Свекла. Морковь. Огурцы консервированные. Капуста квашеная. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП</i>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	11-57 ✓78
	<i>Макаронные изделия. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное-бронированное / сливочное туника</i>		
80	Рыба, тушеная с овощами	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	41-07 ✓110
	<i>Рыба свежемороженая Филе. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Картофельное пюре	кКал-181, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	25-61 ✓2
	<i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в пакете. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обезжиренное</i>		
200	Чай с сахаром	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓16
	<i>Чай черный. Сахар-песок</i>		
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
Итого за Обед		кКал-753, Бел-27, Жир-22, Угл-112, А-45, С-44, Е-4, Са-160, Mg-102, Fe-7	99-66
<u>Полдник</u>			
100	Манник	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	36-78 ✓262
	<i>Крупа манная. Яйцо столовое. Сахар-песок. Сливки 15%. Масло сливочное обезжиренное</i>		
Итого за Полдник		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	36-78
<u>Ужин</u>			
200	Вареники с картофелем I	кКал-254, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-24, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	72-36 ✓53
	<i>Вареники. Картофель. Масло сливочное обезжиренное</i>		
200	Чай с лимоном	кКал-64, Бел-6, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 ✓186
	<i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</i>		
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
Итого за Ужин		кКал-534, Бел-83, Жир-13, Угл-84, А-25, С-6, Е-2, Са-58, Mg-71, Fe-4	83-67
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52 ✓140
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52
Итого за		кКал-2388, Бел-136, Жир-71, Угл-363, А-266, С-59, Е-9, Са-553, Mg-239, Fe-13	296-96

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)
Завтрак			
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 ✓181
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 ✓177
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упаковке, Макароны гр.А, Масло сливочное обогатненное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-16 ✓112
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 ✓186
Итого за Завтрак		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	48-86
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла, Сыр п-твёрдый остеский, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-141, Бел-3, Жир-13, Угл-4, С-4, Е-4, Са-115, Mg-13, Fe-1	19-09 ✓240
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогатненное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твёрдый остеский, Мясо индейки-бройлера 1 категории тушка</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-88, Mg-29, Fe-1	23-73 ✓261
200	Плов из мяса кур <i>Грудка индейки-бройлера 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	41-66 ✓170
200	Компот из яблок с клюквой <i>Яблоки, Клюква с м, Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-24 ✓246
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
Итого за Обед		кКал-814, Бел-29, Жир-32, Угл-103, А-40, С-23, Е-6, Са-263, Mg-114, Fe-5	96-18
Итого за		кКал-1 207, Бел-103, Жир-50, Угл-149, А-224, С-27, Е-6, Са-418, Mg-150, Fe-8	145-04

Пижманская школа (Школа 7-11лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 ✓186
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	13-98 ✓135
150	Плов из мяса кур <i>Грудка индейки-бройлера 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-18, А-18, С-2, Е-1, Са-14, Mg-24, Fe-1	31-24 ✓170
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓184
Итого за Завтрак		кКал-532, Бел-81, Жир-16, Угл-77, А-19, С-10, Е-3, Са-63, Mg-70, Fe-4	54-68
Итого за		кКал-532, Бел-81, Жир-16, Угл-77, А-19, С-10, Е-3, Са-63, Mg-70, Fe-4	54-68

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	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 <i>✓181</i>
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>✓178</i>
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шок упаковке. Макароны гр.А. Масло сливочное обогатненное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-16 <i>✓112</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	6-85 <i>✓186</i>
Итого за Завтрак		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	48-86
<u>Обед</u>			
60	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла. Сыр п-творожный острый. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-141, Бел-3, Жир-13, Угл-4, С-4, Е-4, Са-115, Mg-13, Fe-1	19-09 <i>✓240</i>
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло сливочное обогатненное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-творожный острый. Мясо кролика-бройлера I категории тушка</i>	кКал-122, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-88, Mg-29, Fe-1	23-73 <i>✓261</i>
200	Плов из мяса кур <i>Грудка цыпленка-бройлера I категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Крупа рисовая. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	41-66 <i>✓170</i>
200	Компот из яблок с клюквой <i>Яблоки. Клюква с м. Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-24 <i>✓246</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-814, Бел-29, Жир-32, Угл-103, А-40, С-23, Е-6, Са-263, Mg-114, Fe-5	96-18
<u>Полдник</u>			
50	Булочное изделие Калейдоскоп	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>✓241</i>
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
<u>Ужин</u>			
70	Наггетсы куриные <i>Грудка цыпленка-бройлера I категории замороженное. Яйно-сливочное. Мука пшеничная в с обогатненной. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сахар-пшеничное. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	34-3 <i>✓260</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-36 <i>✓1</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатненной. 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	2-21 <i>✓86</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>✓16</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-759, Бел-25, Жир-22, Угл-119, А-62, С-2, Е-12, Са-74, Mg-66, Fe-5	53-3
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52 <i>✓40</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52
Итого за		кКал-2304, Бел-138, Жир-81, Угл-323, А-286, С-31, Е-19, Са-498, Mg-221, Fe-13	243-06

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А. Мотовилова
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	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 ✓170
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог. Крупа манная. Сахар-песок. Яйцо столовое. Сухари панировочные. Сметана 15%. Масло сливочное обогатненное. Масло сливочное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	59-8 ✓366
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓16
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	74-37
<u>Обед</u>			
60	Салат "Стенной" <i>Картофель. Огурцы консервированные. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП</i>		12-82 ✓243
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-18 ✓95
50/50	Гуляш из свинины <i>Свинина. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Гизат-паста. Мука пшеничная в с обогатненной. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	53-02 ✓
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	16-91 ✓12
200	Компот из изюма <i>Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74 ✓4
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
Итого за Обед		кКал-810, Бел-32, Жир-25, Угл-111, А-43, С-24, Е-3, Са-118, Mg-206, Fe-9	113-13
Итого за		кКал-1372, Бел-67, Жир-44, Угл-175, А-149, С-25, Е-5, Са-506, Mg-270, Fe-12	187-5

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 сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 ✓170
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог. Крупа манная. Сахар-песок. Яйцо столовое. Сухари панировочные. Сметана 15%. Масло сливочное обогатненное. Масло сливочное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	59-8 ✓366
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓16
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	74-37
Итого за		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	74-37

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
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-творожный остеский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1170</i>
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог. Крупа манная. Сахар-песок. Яйцо столовое. Сухари панировочные. Сметана 15%. Масло сливочное обогатненное. Молоко сухое стер.</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	59-8 <i>366</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок.</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	74-37
<u>Обед</u>			
60	Салат "Стенной" <i>Картофель. Огурцы консервированные. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП</i>		12-82 <i>243</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	20-18 <i>95</i>
50/50	Гуляш из свинины <i>Свинина. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в с обогатненной. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	53-02 <i>✓</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	16-91 <i>12</i>
200	Компот из изюма <i>Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74 <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		кКал-810, Бел-32, Жир-25, Угл-111, А-43, С-24, Е-3, Са-118, Mg-206, Fe-9	113-13
<u>Полдник</u>			
50	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания	кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	22-52 <i>7</i>
Итого за Полдник		кКал-181, Бел-1, Жир-10, Угл-21, А-2, Е-2, Са-3, Mg-2	22-52
<u>Ужин</u>			
150	Омлет натуральный <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в виде упаковки. Яйцо столовое. Масло сливочное обогатненное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, Е-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	67-27 <i>149</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	9-01 <i>39</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-650, Бел-22, Жир-27, Угл-79, А-374, С-6, Е-2, Са-156, Mg-58, Fe-6	80-74
<u>Полдник 2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52 <i>40</i>
Итого за Полдник 2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52
Итого за		кКал-2387, Бел-96, Жир-86, Угл-304, А-525, С-31, Е-9, Са-665, Mg-330, Fe-18	322-28

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

Директор _____ О.А. Мотовилова