

**Пижманская школа ( Школа 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	13-48 <i>181</i>
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронный гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	18-22 <i>88</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	3-02 <i>16</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	34-72
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная. Лук зеленый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	18-07 <i>238</i>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Масло цыплят-бройлеров I категории тушка. Лист лавровый</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	21-02 <i>95</i>
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Говядина цыплят-бройлеров I категории замороженное. Свирина Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шо-уле. Сахар йодированный. 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	41-84 <i>235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронный 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	9-7 <i>1</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в с-обогаченная. 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	2-34 <i>86</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	5-15 <i>4</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>184</i>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	102-58
<b>Итого за</b>		кКал-1 425, Бел-43, Жир-54, Угл-200, А-193, С-44, Е-13, Са-346, Mg-121, Fe-9	137-3

**Пижманская школа ( Школа 7-11лет )**

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	13-48 <i>181</i>
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронный гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	18-22 <i>88</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	3-02 <i>16</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	34-72
<b>Итого за</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	34-72

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)
<b>Завтрак</b>			
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 <span style="float: right;">✓181</span>
200	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А. Масло сливочное обогатненное. Соль йодированная 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	24-27 <span style="float: right;">✓88</span>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-02 <span style="float: right;">✓16</span>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-598, Бел-15, Жир-30, Угл-77, А-162, Е-1, Са-234, Mg-36, Fe-3	40-77
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	18-07 <span style="float: right;">✓238</span>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Лук репчатый. Мисо из выт-бродов 1 категории тушица</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	21-02 <span style="float: right;">✓95</span>
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка выт-бродов 1 категории куриное. Свинина. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в ш. упак. Сахару йодированное. Масло подсолнечное. Ш. 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	41-84 <span style="float: right;">✓235</span>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны гр.А. Соль йодированная 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	9-7 <span style="float: right;">✓1</span>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатненная. 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	2-34 <span style="float: right;">✓86</span>
200	<b>Компот из яблок и изюма</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная. Изюм</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	5-15 <span style="float: right;">✓4</span>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <span style="float: right;">✓137</span>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <span style="float: right;">✓143</span>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-925, Бел-31, Жир-29, Угл-134, А-57, С-44, Е-12, Са-165, Mg-90, Fe-6	102-58
<b>Полдник</b>			
100	<b>Ватрушка с картофелем</b> <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	24-75 <span style="float: right;">✓262</span>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	24-75
<b>Ужин</b>			
200	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <i>Картофель. Свинина. Лук репчатый. Яйцо столовое. Масло сливочное обогатненное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное. Ш. Сахару йодированное</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	86-49 <span style="float: right;">✓174</span>
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	6-9 <span style="float: right;">✓186</span>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <span style="float: right;">✓187</span>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <span style="float: right;">✓143</span>
<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	97-85
<b>Полдник2</b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-24 <span style="float: right;">✓40</span>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-24
<b>Итого за</b>		кКал-2 716, Бел-145, Жир-100, Угл-380, А-400, С-83, Е-16, Са-522, Mg-237, Fe-17	298-19

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

Директор О.А.Мотовилова