

## 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 сыром 30/10</b> <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 <i>1170</i>
200	<b>Каши манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	17-23 <i>1776</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-74 <i>164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	44-57
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами</b> <i>Картофель. Лук репчатый. Кальмары. Кислота лимонная. Вода. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	20-84 <i>264</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зелень горюшек. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо цып-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-7, Угл-9, А-9, С-17, Е-2, Са-33, Mg-21, Fe-1	20-49 <i>69</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сушари папировочные. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-113, Бел-7, Жир-5, Угл-9, А-2, С-2, Са-33, Mg-19, Fe-1	33-91 <i>245</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	9-7 <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	2-36 <i>86</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-84 <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-853, Бел-24, Жир-22, Угл-135, А-52, С-29, Е-13, Са-138, Mg-104, Fe-5	97-6
<b>Полдник</b>			
100	<b>Сдоба "Надежда"</b>	кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	19-8 <i>111</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	19-8
<b>Ужин</b>			
200	<b>Пельмени п/ф готовый</b> <i>пельмени. Сметана 15%. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3	98-9 <i>53</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	3-07 <i>16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <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 Ужин</b>		кКал-794, Бел-26, Жир-37, Угл-93, А-55, Е-1, Са-94, Mg-69, Fe-6	106-43
<b>Полдник2</b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
<b>Итого за</b>		кКал-2 617, Бел-81, Жир-84, Угл-382, А-208, С-36, Е-16, Са-620, Mg-229, Fe-12	302-39

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

*О.А. Мотовилова*  
О.А. Мотовилова

**Пижанская 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 сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твёрдый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1170</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	17-23 <i>1776</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-74 <i>1164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	44-57
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат картофельный с кальмарами</b> <i>Картофель. Лук репчатый. Кальмары. Кислота лимонная. Вода. Масло подсолнечное. Ш. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-55, Бел-1, Жир-2, Угл-7, С-9, Е-1, Са-9, Mg-11	20-84 <i>1264</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Кашита белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо индейки-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-117, Бел-3, Жир-7, Угл-9, А-9, С-17, Е-2, Са-33, Mg-21, Fe-1	20-49 <i>169</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-113, Бел-7, Жир-5, Угл-9, А-2, С-2, Са-33, Mg-19, Fe-1	33-91 <i>1245</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	9-7 <i>186</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	2-36 <i>181</i>
200	<b>Компот из изюма</b> <i>Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-84 <i>14</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 <i>1184</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-853, Бел-24, Жир-22, Угл-135, А-52, С-29, Е-13, Са-138, Mg-104, Fe-5	97-6
<b>Итого за</b>		кКал-1341, Бел-41, Жир-37, Угл-205, А-153, С-36, Е-15, Са-526, Mg-160, Fe-6	142-17

**Пижанская 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 сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твёрдый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1170</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	17-23 <i>1776</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-74 <i>1164</i>
шт	<b>Мандарин</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	44-57
<b>Итого за</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	44-57

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова