

### 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	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-48 <i>1181</i>
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обжаренное в яичниках. Яйцо столовое. Масло сливочное обжаренное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, E-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	68-15 <i>1149</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, E-1, Са-141, Mg-36, Fe-5	84-7
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Зеленый с огурцами"</b> <i>Канстата пеканская. Огурцы. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДИ</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, E-1, Са-16, Mg-7	20 <i>153</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель. Горох колотый. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДИ. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, E-1, Са-34, Mg-31, Fe-2	15-21 <i>158</i>
70	<b>Нагетсы куриные</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженные. Яйцо столовое. Мука пшеничная с обжаренной. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сахар-песок обжаренный. Масло подсолнечное ДИ</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, E-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	34-3 <i>1260</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обжаренное в яичниках. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	27-89 <i>12</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>116</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, E-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>1143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-821, Бел-30, Жир-27, Угл-118, А-65, С-55, E-5, Са-153, Mg-132, Fe-7	104-93
<b>Итого за</b>		кКал-1334, Бел-48, Жир-62, Угл-154, А-499, С-56, E-6, Са-294, Mg-168, Fe-12	189-63

### 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>			
30	<b>Кукуруза конс.(гарнировка)</b>	кКал-98, Бел-3, Жир-1, Угл-18, Са-10, Mg-31, Fe-1	6 <i>1242</i>
80	<b>Кура отварная</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженные. Лук репчатый. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-105, Бел-36, Жир-30, Угл-7, А-769, В1-1, С-14, E-11, Са-298, Mg-30, Fe-28	37-67 <i>117</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обжаренное в яичниках. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обжаренное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	27-89 <i>12</i>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, E-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>1184</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3-07 <i>1143</i>
шт	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-1	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-641, Бел-37, Жир-31, Угл-110, А-810, В1-1, С-46, E-12, Са-391, Mg-409, Fe-33	77-24
<b>Итого за</b>		кКал-641, Бел-37, Жир-31, Угл-110, А-810, В1-1, С-46, E-12, Са-391, Mg-409, Fe-33	77-24

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

Директор \_\_\_\_\_ *О.А. Мотовилова* \_\_\_\_\_ 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
<u>Завтрак</u>			
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>1181</i>
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Яйца столовые. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная 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	68-15 <i>1149</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>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, Е-1, Са-141, Mg-36, Fe-5	84-7
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Зеленый с огурцами"</b> <i>Капуста пекинская, Огурцы. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	20 <i>153</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель. Горох колотый. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-128, Бел-7, Жир-4, Угл-15, А-4, С-9, Е-1, Са-34, Mg-31, Fe-2	15-21 <i>158</i>
70	<b>Нагетсы куриные</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Яйца столовые. Мука пшеничная в с обогащенная. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сахар панировочные. 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>1260</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	27-89 <i>12</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>116</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>1143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-821, Бел-30, Жир-27, Угл-118, А-65, С-55, Е-5, Са-153, Mg-132, Fe-7	104-93
<u>Полдник</u>			
50	<b>Пряник</b>	кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19	12-47 <i>126</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-90, Бел-2, Жир-1, Угл-19	12-47
<u>Ужин</u>			
150	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-24, А-30, С-30, Са-19, Mg-35, Fe-1	24-63 <i>1154</i>
70	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Мука пшеничная в с обогащенная. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	35-39 <i>1179</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>116</i>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>1184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>1143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-674, Бел-25, Жир-18, Угл-105, А-31, С-30, Е-1, Са-93, Mg-78, Fe-6	67-98
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
<b>Итого за</b>		кКал-2282, Бел-81, Жир-86, Угл-307, А-530, С-86, Е-7, Са-387, Mg-246, Fe-18	304-07

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

Директор  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-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>170</i>
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшено шлифованное. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/д упаковке. Сахар-песок. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-307, Бел-9, Жир-11, Угл-42, А-77, Са-157, Mg-53, Fe-1	24-59 <i>36</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-536, Бел-17, Жир-15, Угл-85, А-96, Е-1, Са-310, Mg-82, Fe-3	39-26
<b>Обед</b>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-13 <i>200</i>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>Картофель. Морковь. Мука пшеничная в с. обогащенная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/д упаковке. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-140, Бел-5, Жир-6, Угл-16, А-34, С-15, Са-57, Mg-27, Fe-1	24-77 <i>196</i>
70	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженная. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/д упаковке. Мука пшеничная в с. обогащенная. Масло подсолнечное. Ш. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	35-39 <i>89</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны гр.А. Соль йодированная с повышенным 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. обогащенная. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль йодированная с повышенным 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 плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-19 <i>39</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-971, Бел-32, Жир-26, Угл-151, А-75, С-24, Е-10, Са-163, Mg-85, Fe-6	98
<b>Итого за</b>		кКал-1507, Бел-49, Жир-41, Угл-236, А-171, С-24, Е-11, Са-473, Mg-167, Fe-9	137-26

## Пижанская школа ( Школа 7-11 лет )

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>170</i>
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшено шлифованное. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/д упаковке. Сахар-песок. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-307, Бел-9, Жир-11, Угл-42, А-77, Са-157, Mg-53, Fe-1	24-59 <i>36</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>
шт	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-1	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-537, Бел-17, Жир-15, Угл-85, А-96, Е-1, Са-310, Mg-82, Fe-3	39-26
<b>Итого за</b>		кКал-537, Бел-17, Жир-15, Угл-85, А-96, Е-1, Са-310, Mg-82, Fe-3	39-26

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор \_\_\_\_\_

*О.А. Мотовилова*  
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	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый остеклый</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>✓170</i>
250	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшеничная шлифованная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-307, Бел-9, Жир-11, Угл-42, А-77, Са-157, Mg-53, Fe-1	24-59 <i>✓36</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-536, Бел-17, Жир-15, Угл-85, А-96, Е-1, Са-310, Mg-82, Fe-3	39-26
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-13 <i>✓200</i>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>Картофель. Морковь. Мука пшеничная в с обогащенная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Масло сливочное обогащенное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло цыплят-бройлеров 1 категории туника</i>	кКал-140, Бел-5, Жир-6, Угл-16, А-34, С-15, Са-57, Mg-27, Fe-1	24-77 <i>✓196</i>
70	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b> <i>Грубок. Цыплят-бройлеров 1 категории замороженные. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Мука пшеничная в с обогащенная. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	35-39 <i>✓179</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные гру 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>✓1</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 плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-19 <i>✓39</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>✓43</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-971, Бел-32, Жир-26, Угл-151, А-75, С-24, Е-10, Са-163, Mg-85, Fe-6	98
<u>Полдник</u>			
140	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-73, Бел-1, Жир-1, Угл-19, С-14, Са-22, Mg-13, Fe-3	38-81
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>✓40</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-257, Бел-7, Жир-6, Угл-48, С-14, Са-22, Mg-13, Fe-3	72-8
<b>Итого за</b>		кКал-1 764, Бел-56, Жир-47, Угл-284, А-171, С-38, Е-11, Са-495, Mg-180, Fe-12	210-06

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова