

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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85 <i>24</i>
200	Каша 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	17-41 <i>62</i>
	<i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>		
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>83</i>
	<i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, 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	50-05
<u>Обед</u>			
30	Капуста морская 30г	кКал-2	11-88 <i>158</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	10-92 <i>78</i>
	<i>Макаронны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>		
80	Рыба, тушеная с овощами	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	52-27 <i>110</i>
	<i>Рыба свежемороженая ФИЛЕ, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>		
150	Картофельное пюре	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	31-76 <i>2</i>
	<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>		
200	Чай с сахаром	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
	<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	2-51 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-676, Бел-26, Жир-16, Угл-108, А-45, С-39, Е-3, Са-146, Mg-91, Fe-6	116-17
Итого за		кКал-1 207, Бел-39, Жир-29, Угл-197, А-105, С-48, Е-5, Са-431, Mg-143, Fe-7	166-22

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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85 <i>24</i>
200	Каша 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	17-41 <i>62</i>
	<i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>		
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>83</i>
	<i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шид упак, 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	50-05
Итого за		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	50-05

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

/ Директор _____ О.А.Мотовилова