

Пижанская 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 маслом 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-41 <i>✓181</i>
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>✓177</i>
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Макароны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	15-23 <i>✓112</i>
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	8-33 <i>✓186</i>
Итого за Завтрак		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	52-82
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	15-23 <i>✓135</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДПП, Соль йодированная 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	26-35 <i>✓95</i>
200	Плов из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДПП, Томат-паста, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	52-01 <i>✓70</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	8-37 <i>✓246</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-722, Бел-25, Жир-24, Угл-98, А-37, С-33, Е-4, Са-120, Mg-104, Fe-4	106-86
Итого за		кКал-1115, Бел-99, Жир-42, Угл-144, А-221, С-37, Е-4, Са-275, Mg-140, Fe-7	159-68

Пижанская 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>			
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	15-23 <i>✓135</i>
150	Плов из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДПП, Томат-паста, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-18, А-18, С-2, Е-1, Са-14, Mg-24, Fe-1	39-01 <i>✓90</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>
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	8-33 <i>✓143</i>
Итого за Завтрак		кКал-499, Бел-79, Жир-16, Угл-71, А-19, С-10, Е-3, Са-60, Mg-65, Fe-3	65-08
Итого за		кКал-499, Бел-79, Жир-16, Угл-71, А-19, С-10, Е-3, Са-60, Mg-65, Fe-3	65-08

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами



Мотовилова А.Н.

/ Директор *Бухарин*

О.А.Мотовилова