

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	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-творожный оетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>170</i>
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	64-85 <i>360</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	82
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>200</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	25-76 <i>114</i>
50/50	Гуляш из свинины <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащением, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66 <i>156</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	19-49 <i>12</i>
200	Компот из изюма <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-2 <i>4</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>189</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-822, Бел-30, Жир-25, Угл-117, А-36, С-24, Е-4, Са-129, Mg-214, Fe-9	126-86
Итого за		кКал-1384, Бел-65, Жир-44, Угл-181, А-142, С-25, Е-6, Са-517, Mg-278, Fe-12	208-86

07.04.2022

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>			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-творожный оетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>170</i>
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	64-85 <i>360</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	82
Итого за		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	82

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

/ Директор *Бухарен* 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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый осетский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	12-71 <i>1180</i>
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сквашенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	64-85 <i>136</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	82
Обед			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	12-85 <i>120</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Вода, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	25-76 <i>111</i>
50/50	Гуляши из свинины <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	55-66 <i>115</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-234, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-127, Fe-4	19-49 <i>112</i>
200	Компот из изюма <i>Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	8-2 <i>14</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>118</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>114</i>
Итого за Обед		кКал-822, Бел-30, Жир-25, Угл-117, А-36, С-24, Е-4, Са-129, Mg-214, Fe-9	126-86
Полдник			
50	Булочное изделие Калейдоскоп	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-69 <i>124</i>
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-69
Ужин			
150	Омлет натуральный <i>Молоко ультрастерилизованное обогащенное в што упаковке, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная 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	68-89 <i>114</i>
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	10-99 <i>139</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>118</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>114</i>
Итого за Ужин		кКал-650, Бел-22, Жир-27, Угл-79, А-374, С-6, Е-2, Са-156, Mg-58, Fe-6	84-78
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>140</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за		кКал-2372, Бел-97, Жир-80, Угл-315, А-516, С-33, Е-9, Са-679, Mg-341, Fe-18	342-32

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

М Мотовилова А.Н.

/Директор *Бухарин* О.А.Мотовилова