

Пижманская СОШ интернат

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 обжаренное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	14-40
230	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронные изделия твердых сортов, масло сливочное обжаренное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, Е-2, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
60	Хлеб пшеничный	кКал-392, Бел-13, Жир-2, Угл-81, Е-2, Са-38, Mg-55, Fe-3	6-00
Итого за Завтрак		кКал-1 049, Бел-30, Жир-35, Угл-164, А-177, Е-4, Са-303, Mg-94, Fe-6	57-69
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом <i>капуста белокачанная, морковь, масло поваренное оп, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	14-18
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох колотый, мясо говядины-бонитеро I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, масло поваренное оп</i>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, Е-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л <i>фарш говядины-бонитеро I категории замороженное, яйца, молоко ультрапастеризованное обжаренное в жире, хлеб пшеничный, масло сливочное обжаренное, мука пшеничная выс. обжаренная, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>		38-39
150	Каша гречневая рассыпчатая л <i>гречка гречневая, масло поваренное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
200	Компот из яблок и изюма <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	10-96
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
Итого за Обед		кКал-781, Бел-25, Жир-17, Угл-131, А-36, С-35, Е-6, Са-132, Mg-219, Fe-9	108-66
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с картофелем 100	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-00
Итого за Полдник		кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	26-00
<u>Ужин</u>			
200	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель, говядина I категории с кости замороженное, лук репчатый, яйцо столовое, масло сливочное обжаренное, сахар пшеничный, масло поваренное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	80-91
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
Итого за Ужин		кКал-656, Бел-88, Жир-18, Угл-97, А-45, С-39, Е-2, Са-76, Mg-102, Fe-8	94-62
<u>Ужин 2</u>			
250	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за Ужин 2		кКал-230, Бел-8, Жир-6, Угл-36	42-48
Итого за день		кКал-3 233, Бел-167, Жир-84, Угл-520, А-258, С-74, Е-12, Са-511, Mg-415, Fe-23	329-45

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами Самохвал Г.М.

Директор О.А.Мотовилова

Пижанская СОШ 12 лет

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	14-40
230	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронны гр а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, Е-2, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
Итого за Завтрак		кКал-853, Бел-24, Жир-34, Угл-123, А-177, Е-3, Са-284, Mg-67, Fe-5	54-69
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом <i>капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное оп, сахар-песок, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	14-18
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, лук репчатый, мясо говяжье-бройлерное I категории тушка, морковь, лук репчатый, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, масло подсолнечное оп</i>	кКал-160, Бел-8, Жир-6, Угл-19, А-5, С-12, Е-2, Са-43, Mg-39, Fe-2	21-89
100	Фрикадельки мясные в соусе л <i>тушка говяжье-бройлерево I категории замороженное, вода, молоко ультрапастеризованное обогащенное в это знак, хлеб пшеничный, масло сливочное обогащенное, мука пшеничная с обогащением, соль поваренная с пониженным содержанием натрия, сахар-песок</i>		38-39
150	Каша гречневая рассыпчатая л <i>крупа гречневая, масло подсолнечное оп, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	17-85
200	Компот из яблок и изюма <i>сахар-песок, яблоки, изюм, кислота лимонная</i>	кКал-76, Угл-19, Са-15, Mg-5	10-96
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	3-00
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
Итого за Обед		кКал-781, Бел-25, Жир-17, Угл-131, А-36, С-35, Е-6, Са-132, Mg-219, Fe-9	108-66
Итого за день		кКал-1634, Бел-49, Жир-51, Угл-254, А-213, С-35, Е-9, Са-416, Mg-286, Fe-14	163-35

Пижанская СОШ 7-11 лет

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	14-40
230	Макаронные изделия отварные с сыром <i>макаронны гр а, сыр п-твердый детский, масло сливочное обогащенное, соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-451, Бел-15, Жир-24, Угл-50, А-117, Е-2, Са-242, Mg-23, Fe-1	32-85
200	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-32
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39
Итого за Завтрак		кКал-713, Бел-81, Жир-33, Угл-91, А-177, С-3, Е-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96
Итого за день		кКал-713, Бел-81, Жир-33, Угл-91, А-177, С-3, Е-2, Са-273, Mg-49, Fe-4	57-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Соловьев
Мотова

Самохвал Г.М.

Директор

О.А.Мотова