

Средняя школа Пижанка (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 обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13 ✓ 181
150	Омлет натуральный <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шюупак. Яйцо столовое. Масло сливочное обогатненное. 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	67-73 ✓ 149
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓ 16
Итого за Завтрак		кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, Е-1, Са-141, Mg-36, Fe-5	83-7
<u>Обед</u>			
50	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное. Ш. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-53, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-15, Са-18	12-87 ✓ 21
200	Рассольник со сметаной <i>Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное. Ш. Огурцы консервированные. Крупа перловая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-5, С-9, Е-1, Са-26, Mg-18, Fe-1	21-01 ✓ 73
70	Котлета Мясная <i>Грубка мяллит-бройлеров I категории замороженное. Сметана. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шюупак. Сахар-песок. Масло подсолнечное. Ш. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	40-18 ✓ 235
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронные гр. А. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-36 ✓ 11
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатнением. 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	2-21 ✓ 86
200	Компот из яблок с клюквой <i>Яблоки. Клюква с м. Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-24 ✓ 246
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓ 184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓ 143
Итого за Обед		кКал-929, Бел-31, Жир-26, Угл-141, А-50, С-27, Е-12, Са-147, Mg-95, Fe-7	97-76
Итого за		кКал-1442, Бел-49, Жир-61, Угл-177, А-484, С-28, Е-13, Са-288, Mg-131, Fe-12	181-46

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.П.

Директор

О.А.Мотовилова

Средняя школа Пижанка (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 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	13 <i>181</i>
150	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронны гр А, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый острый</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	17-9 <i>88</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный ШП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шоу пак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 <i>83</i>
1 шт	Груши		
	Итого за Завтрак	кКал-597, Бел-15, Жир-28, Угл-77, А-155, С-6, Е-1, Са-309, Mg-40, Fe-2	46-71
	Итого за	кКал-597, Бел-15, Жир-28, Угл-77, А-155, С-6, Е-1, Са-309, Mg-40, Fe-2	46-71

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

Директор _____ *О.А. Мотовилова* О.А. Мотовилова

Интернат (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	Хлеб с маслом 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13 ✓ 181
150	Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макаронн. гр.А. Масло сливочное обогатненное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сыр-пастеризованный</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	17-9 ✓ 149
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогатненный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шир. улук. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 ✓ 16
Итого за Завтрак		кКал-597, Бел-15, Жир-28, Угл-77, А-155, С-6, Е-1, Са-309, Mg-40, Fe-2	46-71
<u>Обед</u>			
50	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-53, Бел-1, Жир-3, Угл-5, С-15, Са-18	12-87 ✓ 21
200	Рассольник со сметаной <i>Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Огурцы консервированные. Крупа перловая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-75, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-5, С-9, Е-1, Са-26, Mg-18, Fe-1	21-01 ✓ 83
70	Комплета Мясная <i>Грудинка выдел.-бройлера 1 категории замороженное. Свинина. Хлеб пшеничный. Лук репчатый. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шир. улук. Сухари панировочные. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	40-18 ✓ 235
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронн. гр.А. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-36 ✓ 1
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с. обогатненная. 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	2-21 ✓ 86
200	Компот из яблок с клюквой <i>Яблоки. Клюква с м. Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-24 ✓ 246
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓ 184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓ 142
Итого за Обед		кКал-929, Бел-31, Жир-26, Угл-141, А-50, С-27, Е-12, Са-147, Mg-95, Fe-7	97-76
<u>Полдник</u>			
100	Сдоба Детская	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	21-45 ✓ 185
Итого за Полдник		кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	21-45
<u>Ужин</u>			
200	Запеканка картофельная с мясом <i>Картофель. Свинина. Лук репчатый. Яйцо столовое. Масло сливочное обогатненное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП. Сухари панировочные</i>	кКал-343, Бел-17, Жир-17, Угл-31, А-44, С-36, Е-1, Са-34, Mg-58, Fe-4	83-54 ✓ 270
200	Чай с лимоном <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 ✓ 16
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓ 184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓ 142
Итого за Ужин		кКал-656, Бел-88, Жир-18, Угл-97, А-45, С-39, Е-2, Са-76, Mg-102, Fe-8	95-28
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 ✓ 40
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
Итого за		кКал-2 883, Бел-156, Жир-85, Угл-436, А-250, С-72, Е-15, Са-532, Mg-237, Fe-17	292-22

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова