

Средняя школа Пижанка (Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Батон с маслом 30/10 <i>Батон нарезной из муки 1 сорта, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-17 <i>✓ 29</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес), Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унц, Сахар-песок, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	17-01 <i>✓ 129</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>✓ 16</i>
Итого за Завтрак		кКал-371, Бел-8, Жир-10, Угл-65, А-63, Е-2, Са-145, Mg-51, Fe-3	34-15
Обед			
30	Помидоры свежие	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	8-66 <i>✓ 202</i>
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	9-19 <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 йодированная с повышенным содержанием натрия, Сметана 15%, Тростка мякоть-бродильная 1 категории замороженная, Лист лавровый</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	23 <i>✓ 114</i>
70	Котлета Особая <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в 100 унц, Сахар йодированный, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-43 <i>✓ 10058</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>✓ 12</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогатненное, Мука пшеничная в с обогатщенной, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с повышенным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>✓ 86</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>✓ 16</i>
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>✓ 184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>✓ 143</i>
Итого за Обед		кКал-796, Бел-27, Жир-19, Угл-132, А-45, С-49, Е-5, Са-167, Mg-236, Fe-11	99-65
Итого за		кКал-1167, Бел-35, Жир-29, Угл-197, А-108, С-49, Е-7, Са-312, Mg-287, Fe-14	133-8

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.П.

Директор

О.А.Мотовилова

Средняя школа Пижанка (Школа 7-11 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	нн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
60	Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Ябло столовое, Масло подсолнечное, III, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 <i>№60</i>
70	Котлета Особая <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в 10 раз, Сухари панировочные, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-43 <i>№10058</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>№12</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенной, 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 <i>№86</i>
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>№184</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>№143</i>
200	Сок	кКал-92, Бел-1, Угл-20, С-4, Са-14, Mg-8, Fe-3	=
Итого за Завтрак		кКал-806, Бел-26, Жир-21, Угл-130, А-63, С-13, Е-5, Са-120, Mg-203, Fe-12	72-66
Итого за		кКал-806, Бел-26, Жир-21, Угл-130, А-63, С-13, Е-5, Са-120, Mg-203, Fe-12	72-66

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

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	Батон с маслом 30/10 <i>Батон паровой из муки 1 сорта, Масло сливочное обоглащенное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-17 <i>229</i>
200	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа овсяная (геркулес), Молоко ультрапастеризованное обоглащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль, йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обоглащенное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	17-01 <i>129</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>116</i>
Итого за Завтрак		кКал-371, Бел-8, Жир-10, Угл-65, А-63, Е-2, Са-145, Mg-51, Fe-3	34-15
<u>Обед</u>			
30	Помидоры свежие	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	8-66 <i>202</i>
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	9-19 <i>200</i>
200	Борщ со сметаной <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло постоплетное, ШП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Воода, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Груока львоплат-бройсеров 1 категории замороженное</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	23 <i>114</i>
70	Котлета Особая <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обоглащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-43 <i>1005</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обоглащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>112</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обоглащенное, Мука пшеничная в с обоглащенная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>86</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>116</i>
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-796, Бел-27, Жир-19, Угл-132, А-45, С-49, Е-5, Са-167, Mg-236, Fe-11	99-65
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>121</i>
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
<u>Ужин</u>			
80	Кура отварная <i>Груока львоплат-бройсеров 1 категории замороженное, Лук репчатый</i>	кКал-119, Бел-409, Жир-345, Угл-7, А-871, В1-1, С-16, Е-13, Са-337, Mg-344, Fe-32	32-54 <i>118</i>
200	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обоглащенное в шю упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обоглащенное</i>	кКал-243, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-54, С-43, Са-67, Mg-54, Fe-2	35-36 <i>2</i>
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблока, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01 <i>39</i>
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
Итого за Ужин		кКал-738, Бел-422, Жир-354, Угл-125, А-925, В1-1, С-64, Е-14, Са-445, Mg-441, Fe-38	81-8
<u>Полдник2</u>			
100	Яблоки (шт.)	кКал-52, Угл-14, С-10, Са-16, Mg-9, Fe-2	27-72
Итого за Полдник2		кКал-52, Угл-14, С-10, Са-16, Mg-9, Fe-2	27-72
Итого за		кКал-2111, Бел-461, Жир-387, Угл-362, А-1033, В1-1, С-125, Е-22, Са-779, Mg-742, Fe-54	256-52

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

Директор _____

О.А.Мотовилова