

Средняя школа Пижжанка (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 н-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>✓170</i>
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/ю упаковке, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	19-06 <i>✓36</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-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	33-63
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	10-97 <i>✓108</i>
200	Суп-пюре из картофеля <i>Капуста белокачанная, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Картофель, Морковь, Мука пшеничная в с обогащенная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/ю упаковке, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-16, С-10, Са-53, Mg-19, Fe-1	25-16 <i>✓196</i>
70	Биточки (котлеты) из мяса кур <i>Грутки цыплят-бройлеров 1 категории замороженные, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в т/ю упаковке, Мука пшеничная в с обогащенная, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	35-21 <i>✓79</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-36 <i>✓1</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, 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	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки, 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 Обед		кКал-994, Бел-32, Жир-27, Угл-155, А-57, С-39, Е-12, Са-177, Mg-86, Fe-7	96-81
Итого за		кКал-1469, Бел-47, Жир-40, Угл-232, А-138, С-39, Е-13, Са-455, Mg-158, Fe-10	130-44

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 сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	19-06
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97
1 шт	Груша		
Итого за Завтрак		кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	33-63
Итого за		кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	33-63

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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-творожный детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>170</i>
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <i>Крупа пшеничная шлифованная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в иго упаковке, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	19-06 <i>36</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-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	33-63
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом <i>Капуста белокачанная, Морковь, Масло подсолнечное ДП, 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	10-97 <i>108</i>
200	Суп-пюре из картофеля <i>Картофель, Морковь, Мука пшеничная в с. обогащенная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в иго упаковке, Масло сливочное обогащенное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-16, С-10, Са-53, Mg-19, Fe-1	25-89 <i>196</i>
70	Биточки (котлеты) из мяса курицы <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в иго упаковке, Мука пшеничная в с. обогащенная, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	35-21 <i>79</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронные гр А Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-36 <i>1</i>
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с. обогащенная, 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>
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	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>84</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-994, Бел-32, Жир-27, Угл-155, А-57, С-39, Е-12, Са-177, Mg-86, Fe-7	97-54
Полдник			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>241</i>
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
Ужин			
250	Жаркое по- домашнему <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-434, Бел-20, Жир-22, Угл-40, С-50, Е-4, Са-46, Mg-76, Fe-5	75-6 <i>188</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>84</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-744, Бел-28, Жир-23, Угл-109, А-1, С-50, Е-5, Са-86, Mg-119, Fe-9	83-46
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>40</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
Итого за		кКал-2 551, Бел-85, Жир-72, Угл-396, А-139, С-91, Е-19, Са-547, Mg-282, Fe-19	258-85

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

Директор _____

О.А. Мотовилова