

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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>√247</i>
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-29 <i>√62</i>
<i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в виде упаковки, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-82 <i>√83</i>
<i>Какао-порошок обогащенный, Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в виде упаковки, Сахар-песок</i>			
Итого за Завтрак			45-31
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	9-19 <i>√200</i>
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1	12-74 <i>√78</i>
<i>Макаронный пр. А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Ш. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло раст-бронирован / катсгарит тушка, Лимонный</i>			
80	Рыба, тушеная с овощами	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	36-47 <i>√110</i>
<i>Рыба свежемороженая ФД, П. Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное, Ш. Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	26-5 <i>√2</i>
<i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в виде упаковки, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Компот из кураги и изюма	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-99 <i>√4</i>
<i>Курага, Сахар-песок, Изюм</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			95-78
Итого за			141-09
<i>кКал-1 248, Бел-39, Жир-27, Угл-207, А-100, С-51, Е-5, Са-454, Mg-157, Fe-8</i>			

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

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>		
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>1247</i>
200	Каши ячневая молочная с маслом сливочным <small>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок. Соль йодированная с повышенным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</small>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-29 <i>162</i>
200	Какао с молоком <small>Какао-напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упаковки. Сахар-песок</small>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-82 <i>183</i>
200	Сок	кКал-92, Бел-1, Угл-20, С-4, Са-14, Mg-8, Fe-3	=
	Итого за Завтрак	кКал-623, Бел-14, Жир-13, Угл-109, А-60, С-13, Е-2, Са-299, Mg-60, Fe-4	45-31
	Итого за	кКал-623, Бел-14, Жир-13, Угл-109, А-60, С-13, Е-2, Са-299, Mg-60, Fe-4	45-31

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

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>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>1247</i>
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-29 <i>162</i>
<i>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шло упак. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>			
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-82 <i>183</i>
<i>Какао-порошок обогатщенный. ДП. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шло упак. Сахар-песок.</i>			
Итого за Завтрак			45-31
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	9-19 <i>100</i>
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1	12-74 <i>178</i>
<i>Макаронны гр.А. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Мяк. по. пшеничное. ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Мясо индейки. Бройлеров I категории тушка. Пищевары</i>			
80	Рыба, тушенная с овощами	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	36-47 <i>110</i>
<i>Рыба свеж. мороженая ФН.П. Морковь. Лук репчатый. Масло пшеничное. ДП. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Картофельное пюре	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	26-5 <i>12</i>
<i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шло упак. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>			
200	Компот из кураги и изюма	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-99 <i>14</i>
<i>Курага. Сахар-песок. Изюм</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			95-78
<u>Полдник</u>			
50	Печенье (готовый продукт промышленного производства)	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	16-5 <i>139</i>
Итого за Полдник			16-5
<u>Ужин</u>			
200	Пельмени п/ф готовый	кКал-481, Бел-18, Жир-33, Угл-27, А-50, Са-53, Mg-29, Fe-2	90-37 <i>153</i>
<i>пельмени. Сметана 15%. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Чай с лимоном	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>116</i>
<i>Чай черный. Сахар-песок. Лимон</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			102-11
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>140</i>
Итого за Полдник2			31-02
Итого за			290-72
<i>кКал-2 451, Бел-144, Жир-72, Угл-362, А-151, С-82, Е-6, Са-557, Mg-230, Fe-15</i>			

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

Директор 

О.А.Мотовилова