

Средняя школа Пижанка 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>244</i> |
| 150 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным <small>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип.упак. Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</small> | кКал-164, Бел-5, Жир-5, Угл-25, А-30, С-1, Са-102, Mg-24, Fe-1 | 12-21 <i>162</i> |
| 200 | Какао с молоком <small>Какао-напиток обогащенный ДШ, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип.упак. Сахар-песок</small> | кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15 | 15-1 <i>83</i> |
| <i>1шт</i> | Сок 0,2 л | | <i>1шт 45</i> |
| Итого за Завтрак | | кКал-476, Бел-12, Жир-12, Угл-80, А-50, С-9, Е-1, Са-251, Mg-44, Fe-1 | 40-51 |
| Итого за | | кКал-476, Бел-12, Жир-12, Угл-80, А-50, С-9, Е-1, Са-251, Mg-44, Fe-1 | 40-51 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____ *М* _____ Мотовилова А.Н.
 Директор _____ О.А.Мотовилова

Директор *О.А.Мотовилова*

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>241</i> |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | 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> |
| 200 | Какао с молоком <i>Какао-напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i> | кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15 | 15-1 <i>83</i> |
| Итого за Завтрак | | кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1 | 44-59 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 30 | Огурцы свежие | кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8 | 7-87 <i>200</i> |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Полушпору</i> | кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1 | 17-28 <i>78</i> |
| 80 | Рыба, тушеная с овощами <i>Рыба свежемороженая ФНПЕ, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1 | 29-34 <i>110</i> |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2 | 26-52 <i>2</i> |
| 200 | Компот из кураги и изюма <i>Курага, Сахар-песок, Изюм</i> | кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9 | 7-28 <i>4</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-717, Бел-26, Жир-14, Угл-118, А-40, С-42, Е-3, Са-169, Mg-105, Fe-7 | 93-18 |
| Итого за | | кКал-1 248, Бел-39, Жир-27, Угл-207, А-100, С-51, Е-5, Са-454, Mg-157, Fe-8 | 137-77 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами *М* Мотовилова А.Н.Директор *О.А.* О.А.Мотовилова

Интернат 2021-2022

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------|--|---|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 50 | Булочка Ласка | кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5 | 13-2 ✓ 241 |
| 200 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1 | 16-29 ✓ 62 |
| 200 | Какао с молоком <i>Какао-напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, Сахар-песок</i> | кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15 | 15-1 ✓ 83 |
| Итого за Завтрак | | кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1 | 44-59 |
| Обед | | | |
| 30 | Огурцы свежие | кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8 | 7-87 ✓ 200 |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Помидоры</i> | кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1 | 11-4 ✓ 78 |
| 80 | Рыба, тушеная с овощами <i>Рыба свежемороженая ФИЛЕ, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1 | 29-34 ✓ 110 |
| 150 | Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2 | 26-52 ✓ 2 |
| 200 | Компот из кураги и изюма <i>Курага, Сахар-песок, Изюм</i> | кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9 | 7-28 ✓ 4 |
| 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-717, Бел-26, Жир-14, Угл-118, А-40, С-42, Е-3, Са-169, Mg-105, Fe-7 | 87-3 |
| Полдник | | | |
| 40 | Пряник | кКал-72, Бел-1, Жир-1, Угл-15 | 9-9 ✓ 61 |
| Итого за Полдник | | кКал-72, Бел-1, Жир-1, Угл-15 | 9-9 |
| Ужин | | | |
| 200 | Пельмени п/ф готовый <i>пельмени, Сметана 15%, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-481, Бел-18, Жир-33, Угл-27, А-50, Са-53, Mg-29, Fe-2 | 90-21 ✓ 53 |
| 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 ✓ 143 |
| Итого за Ужин | | кКал-794, Бел-89, Жир-34, Угл-93, А-51, С-3, Е-1, Са-95, Mg-73, Fe-6 | 101-95 |
| Полдник2 | | | |
| 200 | Йогурт славянский жирн. 2,5% | кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29 | 29-04 ✓ 40 |
| Итого за Полдник2 | | кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29 | 29-04 |
| Итого за | | кКал-2 298, Бел-135, Жир-67, Угл-344, А-151, С-54, Е-6, Са-549, Mg-230, Fe-14 | 272-78 |

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н

Директор

О.А.Мотовилова