

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>			
60	Винегрет овощной	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-24 ✓ 135
150	Плов из мяса кур	кКал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-18, А-18, С-2, Е-1, Са-14, Mg-24, Fe-1	39-65 ✓ 170
200	Чай с сахаром	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓ 116
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓ 184
Итого за Завтрак		кКал-529, Бел-18, Жир-16, Угл-80, А-19, С-7, Е-3, Са-61, Mg-69, Fe-4	59-47
Итого за		кКал-529, Бел-18, Жир-16, Угл-80, А-19, С-7, Е-3, Са-61, Mg-69, Fe-4	59-47

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.П.

Директор

О.А.Мотовилова

Средняя школа Пижанка 2021-2022

Выход (г)	Наименование б.пода	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>184</i>
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>182</i>
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Макароны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-16 <i>112</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДШ, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>164</i>
Итого за Завтрак			57-37
<u>Обед</u>			
60	Помидоры свежие	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	14-85 <i>202</i>
200	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное обогащенное, Консервы рыбные</i>	кКал-110, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-144	19-06 <i>131</i>
200	Плов из мяса кур <i>Груака цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДШ, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	52-87 <i>70</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			94-64
Итого за			152-01

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 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 <i>184</i>
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>187</i>
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упак, Макароны гр.А, Масло сливочное обогатненное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-16 <i>112</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогатненный ДШ, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>164</i>
Итого за Завтрак		кКал-435, Бел-14, Жир-21, Угл-47, А-203, С-8, Са-263, Mg-44, Fe-2	57-37
Обед			
60	Помидоры свежие	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, E-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	14-85 <i>202</i>
200	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное обогатненное, Консервы рыбные</i>	кКал-110, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-144	19-06 <i>131</i>
200	Плов из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДШ, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, E-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	52-87 <i>70</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, E-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-720, Бел-29, Жир-16, Угл-114, А-26, С-46, E-3, Са-227, Mg-110, Fe-7	94-64
Полдник			
100	Биточки рисовые со сгущенкой <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упак, Мука пшеничная в с обогатненная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное, Молоко сгущенное</i>	кКал-202, Бел-4, Жир-6, Угл-33, А-44, Са-70, Mg-23, Fe-1	16-34 <i>117</i>
Итого за Полдник		кКал-202, Бел-4, Жир-6, Угл-33, А-44, Са-70, Mg-23, Fe-1	16-34
Ужин			
70	Котлета Мясная <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, Свишина, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шю упак, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДШ, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, E-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	38-73 <i>235</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, E-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-36 <i>2</i>
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 <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, E-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-786, Бел-28, Жир-20, Угл-126, А-46, С-2, E-11, Са-99, Mg-75, Fe-7	58-16
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04 <i>40</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
Итого за		кКал-2 327, Бел-81, Жир-68, Угл-349, А-319, С-56, E-14, Са-659, Mg-252, Fe-17	255-55

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.И

Директор

О.А.Мотовилова