

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>			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-тированный остский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1170</i>
200	Каша манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в 100 улак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 <i>176</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный. Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в 100 улак. 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-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	43-41
<u>Обед</u>			
60	Салат "Зеленый с огурцами" <i>Капуста пекинская. Огурцы. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП. Помидоры</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	15-77 <i>153</i>
200	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	21-81 <i>169</i>
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное Ш. Томат-паста. Мука пшеничная в/с обогащенная. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-07 <i>18</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронные 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>11</i>
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах <i>Кисель витаминизированный. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18 <i>146</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-896, Бел-30, Жир-27, Угл-135, А-59, С-56, Е-13, Са-167, Mg-91, Fe-7	105-08
Итого за		кКал-1384, Бел-47, Жир-42, Угл-205, А-160, С-63, Е-15, Са-555, Mg-147, Fe-8	148-49

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>			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый острый</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 манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шп.упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 <i>✓76</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шп.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>
1 шт	Яблоки (шт.)	кКал-63, Угл-17, С-12, Са-19, Mg-11, Fe-3	
Итого за Завтрак		кКал-551, Бел-17, Жир-15, Угл-87, А-101, С-19, Е-2, Са-407, Mg-67, Fe-4	43-41
Итого за		кКал-551, Бел-17, Жир-15, Угл-87, А-101, С-19, Е-2, Са-407, Mg-67, Fe-4	43-41

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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-терновый оетский</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 манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 <i>76</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный, ШИ, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што 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			43-41
Обед			
60	Салат "Зеленый с огурцами" <i>Капуста пекинская, Огурцы, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное, ШИ</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	16-01 <i>53</i>
200	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное, ШИ, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	21-81 <i>69</i>
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Груока цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, ШИ, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащенной, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-07 <i>8</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронны 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>4</i>
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах <i>Кисель витаминизированный, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18 <i>46</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			105-32
Полдник			
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
Ужин			
200	Пельмени п/ф готовый <i>пельмени, Сметана 15%, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-481, Бел-18, Жир-33, Угл-27, А-50, Са-53, Mg-29, Fe-2	90-37 <i>53</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 Ужин			98-23
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>40</i>
Итого за Полдник2			31-02
Итого за			294-48

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

Директор _____ О.А.Мотовилова