

Средняя школа Пижжанка (Школа 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-твердый осетский</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 молочная "Дружба" <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-253, Бел-6, Жир-9, Угл-36, А-58, С-1, Са-134, Mg-40, Fe-1	23-51 <i>199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 <i>83</i>
Итого за Завтрак		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-90, А-96, С-7, Е-1, Са-415, Mg-78, Fe-2	50-92
Обед			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	6-57 <i>200</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, Сметана 15%, Лук репчатый</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-86 <i>95</i>
80	Кура отварная <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый</i>	кКал-119, Бел-409, Жир-345, Угл-7, А-871, В1-1, С-16, Е-13, Са-337, Mg-344, Fe-32	29-8 <i>117</i>
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино 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-698, Бел-423, Жир-355, Угл-113, А-916, В1-1, С-77, Е-15, Са-490, Mg-457, Fe-38	95-92
Итого за		кКал-1 277, Бел-440, Жир-371, Угл-203, А-1 012, В1-1, С-84, Е-16, Са-905, Mg-535, Fe-40	146-84

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

Директор _____ О.А.Мотовилова

Средняя школа Пижжанка (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 осетский</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 молочная "Дружба" <i>Крупа пшено шлифованное, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-253, Бел-6, Жир-9, Угл-36, А-58, С-1, Са-134, Mg-40, Fe-1	23-51 <i>✓199</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 <i>✓83</i>
1 шт	Яблоки (шт.)		= <i>✓14</i>
Итого за Завтрак		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-90, А-96, С-7, Е-1, Са-415, Mg-78, Fe-2	50-92
Итого за		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-90, А-96, С-7, Е-1, Са-415, Mg-78, Fe-2	50-92

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами _____

Мотовилова А.Г.

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)
<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 <i>✓170</i>
200	Каша молочная "Дружба" <i>Крупа пшено илифонованое, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-253, Бел-6, Жир-9, Угл-36, А-58, С-1, Са-134, Mg-40, Fe-1	23-51 <i>✓199</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	15-81 <i>✓83</i>
Итого за Завтрак			50-92
<u>Обед</u>			
30	Огурцы свежие	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	6-57 <i>✓200</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное, ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо говяжье-бройлеров I категории тушка, Сметана 15%, Лук репчатый</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-86 <i>✓95</i>
80	Кура отварная <i>Груока цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый</i>	кКал-119, Бел-409, Жир-345, Угл-7, А-871, В1-1, С-16, Е-13, Са-337, Mg-344, Fe-32	29-8 <i>✓117</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			95-92
<u>Полдник</u>			
50	Витушка с маком		15-33 <i>✓171</i>
Итого за Полдник			15-33
<u>Ужин</u>			
200	Плов из свинины <i>Свинина, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	53-49 <i>✓91</i>
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 <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			65-23
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04 <i>✓40</i>
Итого за Полдник2			29-04
Итого за			256-44

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

Директор _____ О.А.Мотовилова