

Средняя школа Пижжанка (Школа 7-11лет)

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 <small>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</small>	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 <small>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</small>	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 <small>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак. Сахар-песок</small>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>164</i>
Ишт	Яблоки (шт.)		=
Итого за Завтрак		кКал-580, Бел-18, Жир-15, Угл-90, А-101, С-11, Е-2, Са-402, Mg-64, Fe-4	43-41
Итого за		кКал-580, Бел-18, Жир-15, Угл-90, А-101, С-11, Е-2, Са-402, Mg-64, 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 твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1180</i>
200	Каша манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю 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>146</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, 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>1164</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
Обед			
60	Салат "Зеленый с огурцами" <i>Капуста пекинская, Огурцы, Масло поваренное ДП</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	13-84 <i>153</i>
200	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло поваренное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	21-24 <i>169</i>
50/50	Гуляши из мяса кур <i>Грубка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло поваренное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащенная, 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	41-39 <i>18</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>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	98-9
Полдник			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>1241</i>
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
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	90-21 <i>153</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>116</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		кКал-791, Бел-26, Жир-34, Угл-96, А-51, Е-1, Са-93, Mg-72, Fe-6	98-07
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04 <i>140</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
Итого за		кКал-2 513, Бел-83, Жир-85, Угл-356, А-211, С-65, Е-17, Са-654, Mg-224, Fe-14	282-62

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

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)
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-творожный 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 манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инути пак, 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>76</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инути пак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>169</i>
Итого за Завтрак			43-41
Обед			
60	Салат "Зеленый с огурцами" <i>Капуста пекинская, Огурцы, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	13-84 <i>53</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	21-24 <i>89</i>
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Груока цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащенной, 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	41-39 <i>18</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронь 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>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			98-9
Итого за			142-31

Все блюда приготовлены в соответствии с
технологическими картами
Шеф-повар: СМ (Моавилова А.Н.)

Ассистент школы: ОА (Моавилова О.А.)