

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-твёрдый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 ✓170
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	59-8 ✓366
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓16
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	74-37
Обед			
60	Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Яйцо столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 ✓176
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-94 ✓95
50/50	Гуляш из свинины <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с.облащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	52-62 ✓136
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 ✓12
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓16
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓84
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓43
Итого за Обед		кКал-879, Бел-34, Жир-30, Угл-119, А-60, С-32, Е-6, Са-126, Mg-219, Fe-12	112-86
Итого за		кКал-1441, Бел-69, Жир-49, Угл-183, А-166, С-33, Е-8, Са-514, Mg-283, Fe-15	187-23

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова

Средняя школа Пижанка (Школа 7-11 лет)

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>
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогатненное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	59-8 <i>✓366</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>
1шт	Сок	кКал-92, Бел-1, Угл-20, С-4, Са-14, Mg-8, Fe-3	=
	Итого за Завтрак	кКал-654, Бел-36, Жир-19, Угл-84, А-106, С-5, Е-2, Са-402, Mg-72, Fe-6	74-37
	Итого за	кКал-654, Бел-36, Жир-19, Угл-84, А-106, С-5, Е-2, Са-402, Mg-72, Fe-6	74-37

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

Директор _____ *[Подпись]* 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 остский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>180</i>
100/25	Запеканка из творога 100/25 <i>Творог, Крупа манная, Сахар-песок, Яйцо столовое, Сухари панировочные, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-333, Бел-27, Жир-15, Угл-21, А-87, С-1, Е-1, Са-235, Mg-35, Fe-1	59-8 <i>1366</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>
Итого за Завтрак		кКал-562, Бел-35, Жир-19, Угл-64, А-106, С-1, Е-2, Са-388, Mg-64, Fe-3	74-37
<u>Обед</u>			
60	Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Яйцо столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 <i>186</i>
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-94 <i>195</i>
50/50	Гуляш из свинины <i>Свинина, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-187, Бел-14, Жир-13, Угл-3, Са-8, Mg-18, Fe-2	52-62 <i>156</i>
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>112</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 Обед		кКал-879, Бел-34, Жир-30, Угл-119, А-60, С-32, Е-6, Са-126, Mg-219, Fe-12	112-86
<u>Полдник</u>			
100	Сдоба "Надежда"	кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	19-8 <i>111</i>
Итого за Полдник		кКал-298, Бел-8, Жир-5, Угл-55	19-8
<u>Ужин</u>			
150	Омлет натуральный <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упаковке, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, Е-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	67-27 <i>149</i>
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01 <i>182</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-683, Бел-24, Жир-27, Угл-85, А-374, С-6, Е-2, Са-159, Mg-63, Fe-7	81-17
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>140</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
Итого за		кКал-2 606, Бел-107, Жир-86, Угл-352, А-540, С-39, Е-10, Са-673, Mg-346, Fe-22	319-22

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова