

## 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	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-1-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>1150</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в 1% ут.п. Масло сливочное обезжиренное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Уг-1-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-47 <i>176</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обезжиренный ДШ. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в 1% ут.п. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Уг-1-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-38 <i>164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Уг-1-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	43-45
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Зеленый с огурцами"</b> <i>Капуста пекинская. Огурцы. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Уг-1-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	15-11 <i>153</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15% Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Уг-1-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	21-81 <i>169</i>
50/50	<b>Гуляш из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженная. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в с.облажонная. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Уг-1-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	45-07 <i>18</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные гр.А. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Уг-1-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-32 <i>11</i>
200	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b> <i>Кисель витаминизированный. Сахар-песок. Кис-лота лимонная</i>	кКал-109, Уг-1-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18 <i>146</i>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Уг-1-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Уг-1-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-896, Бел-30, Жир-27, Уг-1-135, А-59, С-56, Е-13, Са-167, Mg-91, Fe-7	104-38
<b>Итого за</b>		кКал-1384, Бел-47, Жир-42, Уг-1-205, А-160, С-63, Е-15, Са-555, Mg-147, Fe-8	147-83

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

Директор *В.А.Г.* О.А.Мотовилова

## Средняя школа Пижсанка (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	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Уг-1-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>№180</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в упаковке. Масло сливочное обогащенное. Сахар песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Уг-1-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-47 <i>№86</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный Ш. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Уг-1-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-38 <i>№64</i>
130	<b>Груши</b>	кКал-61, Бел-1, Уг-1-13, С-7, Е-1, Са-25, Mg-16, Fe-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-549, Бел-18, Жир-15, Уг-1-83, А-101, С-14, Е-3, Са-413, Mg-72, Fe-4	<b>43-45</b>
<b>Итого за</b>		кКал-549, Бел-18, Жир-15, Уг-1-83, А-101, С-14, Е-3, Са-413, Mg-72, Fe-4	<b>43-45</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами \_\_\_\_\_ *М* 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр пастеризованный</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6 <i>180</i>
200	<b>Каша манная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа манная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю у пак, 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	16-47 <i>186</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю у пак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-38 <i>164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>			43-45
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат "Зеленый с огурцами"</b> <i>Капуста пекинская, Огурцы, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-23, Бел-1, Жир-2, Угл-2, С-13, Е-1, Са-16, Mg-7	15-11 <i>133</i>
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП, 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>169</i>
50/50	<b>Гуляш из мяса кур</b> <i>Грушка цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное 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	45-07 <i>18</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронные 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	9-32 <i>11</i>
200	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b> <i>Кисель витаминизированный, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18 <i>146</i>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Обед</b>			104-38
<u>Полдник</u>			
50	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства)</b>	кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	16-5 <i>139</i>
<b>Итого за Полдник</b>			16-5
<u>Ужин</u>			
200	<b>Пельмени п/ф готовый</b> <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>153</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>16</i>
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
<b>Итого за Ужин</b>			98-23
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-52 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>			31-52
<b>Итого за</b>			294-08

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами *М* Мотовилова А.И./ Директор *В.А.Г.* О.А.Мотовилова