

## Средняя школа Пижанка 7-11 лет

Выход г	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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>
60	<b>Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом</b> <i>Капуста белокачанная, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	10-97 <i>108</i>
80	<b>Кура отварная</b> <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	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронный 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>
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>
шт	<b>Яблоки (шт.)</b>		=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-693, Бел-424, Жир-356, Угл-114, А-907, В1- 1, С-39, Е-25, Са-417, Mg-400, Fe-36	<b>55-71</b>
<b>Итого за</b>		кКал-693, Бел-424, Жир-356, Угл-114, А-907, В1- 1, С-39, Е-25, Са-417, Mg-400, Fe-36	<b>55-71</b>

Все блюда приготовлено в соответствии с  
технологическими картами  
Шеф-повар: *М/Мовилова А.А.*

Директор школы: *М/Мовилова О.А.*

## Средняя школа Пижанка 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 маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13 ✓184
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, 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 ✓20
200г	<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 ✓16
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, Е-1, Са-141, Mg-36, Fe-5	83-24
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	7-43 ✓20
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16, С-6, Са-25, Mg-30, Fe-2	15-87 ✓58
80/50	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <i>Рыба свежемороженая ФИЛЕ, Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, Лук репчатый, Мука пшеничная в/с обогащенная, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-98, Бел-9, Жир-3, Угл-8, А-13, С-1, Е-1, Са-75, Mg-32, Fe-1	43-58 ✓19
150	<b>Каша гречневая</b> <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
200г	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01 ✓16
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓189
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
<b>Итого за Обед</b>		кКал-841, Бел-31, Жир-13, Угл-145, А-44, С-34, Е-4, Са-173, Mg-248, Fe-12	96-08
<b>Итого за</b>		кКал-1354, Бел-49, Жир-48, Угл-181, А-478, С-35, Е-5, Са-314, Mg-284, Fe-17	179-32

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  
 Шеф-повар: *М.М. Мотовилова А.Н.*  
 Директор школы: *О.А. Мотовилова О.А.*

**Интернат ( Интернат 2021-2022)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13 <i>184</i>
150	<b>Омлет натуральный</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. 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>28</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-513, Бел-18, Жир-35, Угл-36, А-434, С-1, Е-1, Са-141, Mg-36, Fe-5	83-24
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	7-43 <i>202</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель. Горох колотый. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16, С-6, Са-25, Mg-30, Fe-2	15-87 <i>58</i>
80/50	<b>Тефтели рыбные с рисом</b> <i>Рыба свежемороженая ФИЛЕ. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Лук репчатый. Мука пшеничная в/с обогащенная. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-98, Бел-9, Жир-3, Угл-8, А-13, С-1, Е-1, Са-75, Mg-32, Fe-1	43-58 <i>219</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <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>12</i>
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01 <i>17</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>		кКал-841, Бел-31, Жир-13, Угл-145, А-44, С-34, Е-4, Са-173, Mg-248, Fe-12	96-08
<b>Итого за</b>		кКал-1354, Бел-49, Жир-48, Угл-181, А-478, С-35, Е-5, Са-314, Mg-284, Fe-17	179-32

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  
 Шеф-повар: *М. (Мавдылова А.Н.)*  
 Директор школы: *О.А. (Мавдылова О.А.)*