

## Средняя школа Пижанка ( Школа 7-11лет )

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
30	<b>Кукуруза конс.(гарнировка)</b>	кКал-98, Бел-3, Жир-1, Угл-18, Са-10, Mg-31, Fe-1	4-38 <i>242</i>
80	<b>Кура отварная</b> <i>Грушка, цыпленок-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>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрастерилизованное обезжиренное в упаковке, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	26-52 <i>2</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>
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>116</i>
1шт	<b>Груши</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-656, Бел-423, Жир-353, Угл-110, А-912, В1-1, С-48, Е-14, Са-431, Mg-449, Fe-38	<b>70-66</b>
<b>Итого за</b>		кКал-656, Бел-423, Жир-353, Угл-110, А-912, В1-1, С-48, Е-14, Са-431, Mg-449, Fe-38	<b>70-66</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

*М* 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)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13 <i>184</i>
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронный с.р.А, Масло сливочное обогатненное, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	17-9 <i>188</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>116</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	33-87
<u>Обед</u>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло подсолнечное Ш</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-24 <i>135</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное Ш, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Мясо мякоть-прорисован I категории тушка</i>	кКал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16, С-6, Са-25, Mg-30, Fe-2	15-86 <i>158</i>
80	<b>Рыба (филе), тушенная в томате с овощами</b> <i>Рыба свежемороженая ФЛЕШ, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное Ш, Кислота лимонная, Сахар-песок</i>	кКал-152, Бел-17, Жир-7, Угл-6, А-10, С-5, Е-3, Са-53, Mg-70, Fe-1	34-82 <i>110</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогатненное в лито упаковке, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-182, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-50, Mg-40, Fe-2	26-52 <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	7-9 <i>139</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-903, Бел-35, Жир-23, Угл-135, А-50, С-53, Е-5, Са-182, Mg-194, Fe-9	104-23
<b>Итого за</b>		кКал-1403, Бел-47, Жир-48, Угл-201, А-186, С-53, Е-6, Са-363, Mg-225, Fe-12	138-1

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)
<b>Завтрак</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>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны с р.А. Масло с сливочное обогащенное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	17-95 <i>✓88</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-500, Бел-12, Жир-25, Угл-66, А-136, Е-1, Са-181, Mg-31, Fe-3	33-92
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель. Свежая Морковь. Огурцы консервированные. Капуста белокочанная. Лук репчатый. Масло подсолнечное ШИ</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-24 <i>✓135</i>
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель. Горох колотый. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ШИ. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыпленка-бройлера 1. консервы тушенки</i>	кКал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16, С-6, Са-25, Mg-30, Fe-2	15-86 <i>✓58</i>
80	<b>Рыба (филе), тушеная в томате с овощами</b> <i>Рыба свежемороженая ФН.П. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ШИ. Кислота лимонная. Сахар-песок</i>	кКал-152, Бел-17, Жир-7, Угл-6, А-10, С-5, Е-3, Са-53, Mg-70, Fe-1	34-82 <i>✓110</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ш. упаковке. Соль поваренная 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	<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	7-9 <i>✓39</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>✓43</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-903, Бел-35, Жир-23, Угл-135, А-50, С-53, Е-5, Са-182, Mg-194, Fe-9	104-23
<b>Итого за</b>		кКал-1403, Бел-47, Жир-48, Угл-201, А-186, С-53, Е-6, Са-363, Mg-225, Fe-12	138-15

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова