

## 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 обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13 <i>✓181</i>
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>✓177</i>
200	<b>Суп молочный с лапшой</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Макароны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-16 <i>✓112</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай зеленый, Сахар-песок, Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>✓16</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	48-86
<u>Обед</u>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	8-66 <i>✓202</i>
200	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное обогащенное, Консервы рыбные</i>	кКал-110, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-144	19-06 <i>✓131</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Грудинка цыплят-бройлера 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное Д/П, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	56-98 <i>✓70</i>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>Лимон, Сахар-песок</i>	кКал-86, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	7-39 <i>✓212</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-725, Бел-28, Жир-16, Угл-115, А-25, С-27, Е-3, Са-204, Mg-87, Fe-5	96-98
<b>Итого за</b>		кКал-1118, Бел-102, Жир-34, Угл-161, А-209, С-31, Е-3, Са-359, Mg-123, Fe-8	145-84

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н

Директор

О.А.Мотовилова

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

Выход *(г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>116</i>
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-24 <i>135</i>
150	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Грубка пшеница-бронированная 1 категории замороженная, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-194, Бел-10, Жир-9, Угл-18, А-18, С-2, Е-1, Са-14, Mg-24, Fe-1	42-74 <i>70</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>189</i>
<b>Итого за завтрак</b>		кКал-532, Бел-81, Жир-16, Угл-77, А-19, С-10, Е- 3, Са-63, Mg-70, Fe-4	66-44
<b>Итого за</b>		кКал-532, Бел-81, Жир-16, Угл-77, А-19, С-10, Е- 3, Са-63, Mg-70, Fe-4	66-44

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.П.

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)
<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>✓181</i>
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>✓177</i>
200	<b>Суп молочный с лапшой</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Макароны гр А, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-16 <i>✓112</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>✓16</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	48-86
<b>Обед</b>			
60	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	17-33 <i>✓202</i>
200	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b> <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное обогащенное, Консервы рыбные</i>	кКал-110, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-144	19-06 <i>✓131</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Грудинка вымят-бройлера I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное III, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	56-98 <i>✓70</i>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>Лимон, Сахар-песок</i>	кКал-86, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	7-39 <i>✓212</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-745, Бел-29, Жир-16, Угл-119, А-25, С-48, Е-3, Са-216, Mg-105, Fe-6	105-65
<b>Полдник</b>			
100	<b>Биточки рисовые со сгущенкой</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Мука пшеничная в с обогащенная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное, Молоко сгущенное</i>	кКал-202, Бел-4, Жир-6, Угл-33, А-44, Са-70, Mg-23, Fe-1	16-34 <i>✓186</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-202, Бел-4, Жир-6, Угл-33, А-44, Са-70, Mg-23, Fe-1	16-34
<b>Ужин</b>			
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Грудинка вымят-бройлера I категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке, Сахар-песок, Масло подсолнечное III, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	41-76 <i>✓235</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макароны 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>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>✓86</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>		кКал-786, Бел-28, Жир-20, Угл-126, А-46, С-2, Е-11, Са-99, Mg-75, Fe-7	61-19
<b>Полдник2</b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>✓40</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
<b>Итого за</b>		кКал-2 310, Бел-141, Жир-65, Угл-353, А-299, С-54, Е-14, Са-540, Mg-239, Fe-17	263-06

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.И.

Директор

О.А.Мотовилова