

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	8-56 ✓ 170
200	<b>Каша пшенная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	19-06 ✓ 36
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 ✓ 16
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	<b>30-59</b>
<b>Итого за</b>		кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	<b>30-59</b>

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А. Мотовилова

Директор школы

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
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	8-56 <i>1180</i>
200	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшено шлифованное. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	19-06 <i>136</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	<b>30-59</b>
<b>Обед</b>			
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>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>Картофель. Морковь. Мука пшеничная в/с обогащенная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка.</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-16, С-10, Са-53, Mg-19, Fe-1	24-64 <i>196</i>
70	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Мука пшеничная в/с обогащенная. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	32-36 <i>179</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макароны 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>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в/с обогащенная. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>126</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>117</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-994, Бел-32, Жир-27, Угл-155, А-57, С-39, Е-12, Са-177, Mg-86, Fe-7	<b>93-44</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1469, Бел-47, Жир-40, Угл-232, А-138, С-39, Е-13, Са-455, Mg-158, Fe-10	<b>124-03</b>

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

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Мотовилова

*Директор школы*

*О.А. Мотовилова*

## Интернат 2021-2022

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	8-56 <i>1170</i>
200	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	19-06 <i>136</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>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-475, Бел-15, Жир-13, Угл-77, А-81, Е-1, Са-278, Mg-72, Fe-3	<b>30-59</b>
<u>Обед</u>			
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>
200	<b>Суп-пюре из картофеля</b> <i>Картофель, Морковь, Мука пшеничная в с обогащенная, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-3, Угл-10, А-16, С-10, Са-53, Mg-19, Fe-1	24-64 <i>196</i>
70	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Мука пшеничная в с обогащенная, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	32-36 <i>189</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макаронны 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>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-21 <i>106</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>117</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-994, Бел-32, Жир-27, Угл-155, А-57, С-39, Е-12, Са-177, Mg-86, Fe-7	<b>93-44</b>
<u>Полдник</u>			
50	<b>Булочка "Веснушка"</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>115</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	<b>13-2</b>
<u>Ужин</u>			
250	<b>Жаркое по- домашнему</b> <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-434, Бел-20, Жир-22, Угл-40, С-50, Е-4, Са-46, Mg-76, Fe-5	75-21 <i>120</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>
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>183</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-744, Бел-28, Жир-23, Угл-109, А-1, С-50, Е-5, Са-86, Mg-119, Fe-9	<b>83-07</b>
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	<b>29-04</b>
<b>Итого за</b>		кКал-2 551, Бел-85, Жир-72, Угл-396, А-139, С-91, Е-19, Са-547, Mg-282, Fe-19	<b>249-34</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор *Школов*

Директор

О.А. Мотовилова

*О.А. Мотовилова*