

## Средняя школа Пижанка ( Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон из пшеницы 1 сорта. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-17 <i>✓129</i>
200	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шло улак. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	17 <i>✓129</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>✓186</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	38-02
<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>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла. Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное Ш. Сахар-песок. Кислота лимонная. Яйца. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Масло цыплят-бройлера 1 категории тушка</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	24-16 <i>✓114</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогатненное в шло улак. Сахар поваренный. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-43 <i>✓245</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>✓12</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в с обогатненной. 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>✓187</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-788, Бел-27, Жир-19, Угл-130, А-45, С-46, Е-5, Са-153, Mg-228, Fe-11	91-62
<b>Итого за</b>		кКал-1162, Бел-98, Жир-29, Угл-192, А-108, С-49, Е-7, Са-300, Mg-280, Fe-14	129-64

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

Директор *О.А. Мотовилова* О.А. Мотовилова

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
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 ✓186
60	<b>Салат студенческий</b> <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Ябло столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-7, Угл-5, А-23, С-6, Е-3, Са-15, Mg-13, Fe-1	16-14 ✓176
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина, Лук репчатый, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в што упак, Сахар пшеничный, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	28-66 ✓245
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая, Соль поваренная 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
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 ✓86
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓184
1 шт	<b>Мандарин</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-717, Бел-88, Жир-21, Угл-107, А-63, С-12, Е-5, Са-108, Mg-196, Fe-9	74-38
<b>Итого за</b>		кКал-717, Бел-88, Жир-21, Угл-107, А-63, С-12, Е-5, Са-108, Mg-196, Fe-9	74-38

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами  Моговилова А.П.

Директор  О.А.Моговилова

**Интернат ( 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>Батон с маслом 30/10</b> <i>Батон паровой из муки 1 сорта. Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1	14-17 <i>129</i>
200	<b>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа овсяная (геркулес). Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шло упак. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-232, Бел-6, Жир-9, Угл-32, А-62, Е-1, Са-123, Mg-35, Fe-1	17 <i>128</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-85 <i>186</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-374, Бел-71, Жир-10, Угл-62, А-63, С-3, Е-2, Са-147, Mg-52, Fe-3	38-02
<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>Борщ со сметаной</b> <i>Свекла. Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Вода. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%. Масло сливочное в/п-1 сорт 1 категории туника</i>	кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1	24-16 <i>114</i>
70	<b>Котлета Особая</b> <i>Свинина. Лук репчатый. Уксус пищевочный. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шло упак. Сахар поваренный. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1	33-43 <i>245</i>
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-3 <i>112</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обезжиренное. Мука пшеничная в/с обезжиренная. 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>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>143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-788, Бел-27, Жир-19, Угл-130, А-45, С-46, Е-5, Са-153, Mg-228, Fe-11	91-62
<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>135</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-225, Бел-10, Жир-6, Угл-33, С-28, Са-8, Fe-1	16-5
<u>Ужин</u>			
80	<b>Кура отварная</b> <i>Грудука цыплят-бройлеров 1 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	32-54 <i>117</i>
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обезжиренное в шло упак. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обезжиренное</i>	кКал-243, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-54, С-43, Са-67, Mg-54, Fe-2	35-36 <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>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 Ужин</b>		кКал-738, Бел-422, Жир-354, Угл-125, А-925, В1-1, С-64, Е-14, Са-445, Mg-441, Fe-38	81-8
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
<b>Итого за</b>		кКал-2309, Бел-536, Жир-394, Угл-379, А-1033, В1-1, С-141, Е-21, Са-753, Mg-721, Fe-53	258-96

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова