

## 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>			
50	<b>Булочка Ласка</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>✓ 241</i>
200	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-29 <i>✓ 62</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 <i>✓ 83</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	45-3
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	7-87 <i>✓ 200</i>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронны гр.А, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1	17-28 <i>✓ 78</i>
80	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>Рыба свежемороженая ФНП, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	35-41 <i>✓ 110</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в ино упак, Соль йодированная 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>✓ 1</i>
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>Курага, Сахар-песок, Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	7-28 <i>✓ 4</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-717, Бел-26, Жир-14, Угл-118, А-40, С-42, Е-3, Са-169, Mg-105, Fe-7	99-25
<b>Итого за</b>		кКал-1248, Бел-39, Жир-27, Угл-207, А-100, С-51, Е-5, Са-454, Mg-157, Fe-8	138-01

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова

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

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	<b>Булочка Ласка</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 <i>124-1</i>
200	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю пак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-29 <i>162</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю пак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 <i>183</i>
200	<b>Сок</b>	кКал-92, Бел-1, Угл-20, С-4, Са-14, Mg-8, Fe-3	=
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-623, Бел-14, Жир-13, Угл-109, А-60, С-13, Е-2, Са-299, Mg-60, Fe-4	45-3
<b>Итого за</b>		кКал-623, Бел-14, Жир-13, Угл-109, А-60, С-13, Е-2, Са-299, Mg-60, Fe-4	45-3

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)
<u>Завтрак</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>✓ 241</i>
200	<b>Каша ячневая молочная с маслом сливочным</b> <i>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	16-29 <i>✓ 62</i>
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-порошок обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81 <i>✓ 83</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	45-3
<u>Обед</u>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	7-87 <i>✓ 200</i>
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> <i>Макаронны гр А. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1	17-28 <i>✓ 78</i>
80	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> <i>Рыба свежемороженая ФН.ПЕ. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	35-41 <i>✓ 110</i>
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упаковке. Соль йодированная 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>✓ 11</i>
200	<b>Компот из кураги и изюма</b> <i>Курага. Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	7-28 <i>✓ 4</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-717, Бел-26, Жир-14, Угл-118, А-40, С-42, Е-3, Са-169, Mg-105, Fe-7	99-25
<u>Полдник</u>			
40	<b>Печенье (готовый продукт промышленного производства)</b>	кКал-180, Бел-8, Жир-5, Угл-26, С-22, Са-6, Fe-1	9-13 <i>✓ 139</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-180, Бел-8, Жир-5, Угл-26, С-22, Са-6, Fe-1	9-13
<u>Ужин</u>			
200	<b>Пельмени п/ф готовый</b> <i>пельмени. Сметана 15%. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-481, Бел-18, Жир-33, Угл-27, А-50, Са-53, Mg-29, Fe-2	90-37 <i>✓ 53</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>
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 Ужин</b>		кКал-794, Бел-89, Жир-34, Угл-93, А-51, С-3, Е-1, Са-95, Mg-73, Fe-6	102-11
<u>Полдник2</u>			
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-2406, Бел-142, Жир-71, Угл-355, А-151, С-76, Е-6, Са-555, Mg-230, Fe-15	286-81

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова