

## 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>✓118</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>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шип упаковке. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>✓164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-435, Бел-14, Жир-21, Угл-47, А-203, С-8, Са-263, Mg-44, Fe-2	57-37
<u>Обед</u>			
60	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	14-85 <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>Грутка цыплят-бройлеров I категории замороженные. Лук репчатый. Морковь. Крупа рисовая. Масло поваренное ДП. Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	52-87 <i>✓170</i>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>Лимоны. 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	99-06
<b>Итого за</b>		кКал-1180, Бел-43, Жир-37, Угл-166, А-228, С-56, Е-3, Са-479, Mg-149, Fe-8	156-43

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)
<u>Завтрак</u>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокочанная, 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>Грузка цыплят-бройлеров I категории замороженное, 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	39-65 <i>✓ 70</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай чертый, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <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>
1 шт	<b>Груши</b>	кКал-56, Угл-12, С-6, Са-23, Mg-14, Fe-3	
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-585, Бел-18, Жир-16, Угл-92, А-19, С-13, Е-3, Са-84, Mg-83, Fe-7	<b>59-47</b>
<b>Итого за</b>		кКал-585, Бел-18, Жир-16, Угл-92, А-19, С-13, Е-3, Са-84, Mg-83, Fe-7	<b>59-47</b>

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

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><u>Завтрак</u></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>1181</i>
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>1115</i>
200	<b>Суп молочный с лапшой</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, 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>1112</i>
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>1164</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-435, Бел-14, Жир-21, Угл-47, А-203, С-8, Са-263, Mg-44, Fe-2	57-37
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-41, Бел-2, Угл-7, С-43, Е-1, Са-24, Mg-35, Fe-2	14-85 <i>1206</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>1131</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Груака цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	52-87 <i>1170</i>
200	<b>Напиток лимонный</b> <i>Лимоны, Сахар-песок</i>	кКал-86, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	7-39 <i>1212</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>1181</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>1143</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	99-06
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Биточки рисовые со сгущенкой</b> <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Мука пшеничная в с обогащенная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП, Молоко сгущенное</i>	кКал-202, Бел-4, Жир-6, Угл-33, А-44, Са-70, Mg-23, Fe-1	16-34 <i>1186</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><u>Ужин</u></b>			
70	<b>Котлета Мясная</b> <i>Груака цыплят-бройлеров I категории замороженное, Свишина, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДП, 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	40-18 <i>1235</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>112</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>1186</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	1-72 <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>1181</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>1143</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	58-36
<b><u>Полдник2</u></b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02 <i>1140</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	31-02
<b>Итого за</b>		кКал-2352, Бел-81, Жир-68, Угл-354, А-318, С-58, Е-14, Са-648, Mg-247, Fe-16	262-15

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

О.А.Мотовилова