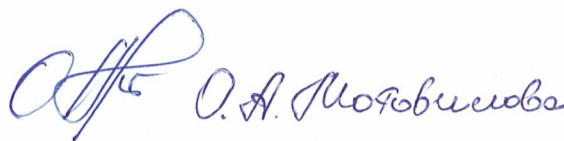


Средняя школа Пижанка (Школа 2021-2022)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|---|-------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | |
| 40 | Батон с маслом 30/10 <i>Батон нарезной из муки 1 сорта, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1 | 13-78 |
| 150 | Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макароны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-твердый детский</i> | кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1 | 17-85 |
| 200 | Кофейный напиток на сгущённом молоке <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко сгущенное, Сахар-песок, Вода</i> | кКал-125, Бел-3, Жир-2, Угл-25, А-8, С-16, Са-59, Mg-6 | 17-56 |
| Итого за Завтрак | | кКал-497, Бел-15, Жир-19, Угл-73, А-84, С-16, Е-2, Са-224, Mg-31, Fe-2 | 49-19 |
| <u>Обед</u> | | | |
| 60 | Салат студенческий <i>Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Яйцо столовое, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная 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 |
| 200 | Борщ со сметаной <i>Свекла, Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Кислота лимонная, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%</i> | кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1 | 23-12 |
| 70 | Котлета Особая <i>Свинина, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак, Сухари панировочные, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1 | 31-48 |
| 150 | Каша рисовая рассыпчатая <i>Крупа рисовая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1 | 11-22 |
| 200 | Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i> | кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1 | 9-06 |
| 30 | Хлеб пшеничный | кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 2-61 |
| 30 | Хлеб ржано-пшеничный | кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1 | 2-28 |
| Итого за Обед | | кКал-885, Бел-24, Жир-23, Угл-146, А-54, С-34, Е-6, Са-147, Mg-124, Fe-8 | 95-91 |
| Итого за | | кКал-1382, Бел-39, Жир-42, Угл-219, А-138, С-50, Е-8, Са-371, Mg-155, Fe-10 | 145-1 |

Директор школы

 О.А. Мозобилова

Средняя школа Пижанка (Школа 2021-2022)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| Завтрак | | | |
| 40 | Батон с маслом 30/10 <i>Батон нарезной из муки 1 сорта . Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-78, Бел-2, Жир-1, Угл-15, Е-1, Са-7, Mg-10, Fe-1 | 13-78 |
| 150 | Макаронные изделия отварные с сыром <i>Макароны гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i> | кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1 | 17-85 |
| 200 | Кофейный напиток на сгущённом молоке <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко сгущенное. Сахар-песок. Вода</i> | кКал-125, Бел-3, Жир-2, Угл-25, А-8, С-16, Са-59, Mg-6 | 17-56 |
| Итого за Завтрак | | кКал-497, Бел-15, Жир-19, Угл-73, А-84, С-16, Е-2, Са-224, Mg-31, Fe-2 | 49-19 |
| Обед | | | |
| 60 | Салат студенческий <i>Картофель. Морковь. Зеленый горошек. Яйцо столовое. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная 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 |
| 200 | Борщ со сметаной <i>Свекла. Капуста белокачанная . Картофель. Морковь. Лук репчатый. Томат-паста. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Кислота лимонная. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%</i> | кКал-94, Бел-2, Жир-5, Угл-11, А-5, С-21, Е-2, Са-44, Mg-20, Fe-1 | 23-12 |
| 70 | Котлета Особая <i>Свинина. Хлеб пшеничный . Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i> | кКал-115, Бел-8, Жир-6, Угл-9, А-2, С-2, Са-34, Mg-20, Fe-1 | 31-48 |
| 150 | Каша рисовая рассыпчатая <i>Крупа рисовая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i> | кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1 | 11-22 |
| 200 | Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i> | кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1 | 9-06 |
| 30 | Хлеб пшеничный | кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2 | 2-61 |
| 30 | хлеб ржано-пшеничный | кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1 | 2-28 |
| Итого за Обед | | кКал-885, Бел-24, Жир-23, Угл-146, А-54, С-34, Е-6, Са-147, Mg-124, Fe-8 | 95-91 |
| Итого за | | кКал-1 382, Бел-39, Жир-42, Угл-219, А-138, С-50, Е-8, Са-371, Mg-155, Fe-10 | 145-1 |

Директор школы  О.А. Морозова