

**Средняя школа Пижанка ( Школа 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 сыром 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный . Сыр п-твёрдый детский</i>	кКал-168, Бел-8, Жир-4, Угл-25, А-18, Е-1, Са-138, Mg-23, Fe-1	11-6
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-253, Бел-6, Жир-9, Угл-36, А-58, С-1, Са-134, Mg-40, Fe-1	23-51
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-90, А-96, С-7, Е-1, Са-415, Mg-78, Fe-2	<b>50-92</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	6-57
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-8
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная . Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка. Сметана 15%. Лук репчатый</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-86
80	<b>Тефтели 2й вариант</b> <i>Свинина. Вова. Крупа рисовая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	кКал-145, Бел-6, Жир-8, Угл-11, С-6, Е-2, Са-41, Mg-24, Fe-1	36-63
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <i>Крупа гречневая. Соль йодированная 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
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
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>Апельсин. Сахар-песок</i>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	5-51
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-814, Бел-26, Жир-19, Угл-134, А-42, С-60, Е-6, Са-162, Mg-234, Fe-10	<b>101-77</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1 393, Бел-43, Жир-35, Угл-224, А-138, С-67, Е-7, Са-577, Mg-312, Fe-12	<b>152-69</b>

Все блюда приготовлено в соотв. с  
технологическими картами  
Шейф-повар: М / Мовдимова А.Н.  
Директор школы: О.А. / Мовдимова О.А.)

**Интернат 2021-2022**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></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	11-6
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> <i>Крупа пшено шлифованное. Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-253, Бел-6, Жир-9, Угл-36, А-58, С-1, Са-134, Mg-40, Fe-1	23-51
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-81
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-579, Бел-17, Жир-16, Угл-90, А-96, С-7, Е-1, Са-415, Mg-78, Fe-2	<b>50-92</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-8
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	6-57
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка. Сметана 15%. Лук репчатый</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-86
80	<b>Тефтели 2й вариант</b> <i>Свинина. Вода. Крупа рисовая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	кКал-145, Бел-6, Жир-8, Угл-11, С-6, Е-2, Са-41, Mg-24, Fe-1	36-63
150	<b>Каша гречневая</b> <i>Крупа гречневая. Соль йодированная 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
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
200	<b>Напиток апельсиновый</b> <i>Апельсин. Сахар-песок</i>	кКал-86, Бел-1, Угл-23, С-2, Са-4, Mg-1	5-51
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Обед</b>		кКал-814, Бел-26, Жир-19, Угл-134, А-42, С-60, Е-6, Са-162, Mg-234, Fe-10	<b>101-77</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
шт	<b>Баранка</b>		7-5
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7-5</b>
<b><u>Ужин</u></b>			
200	<b>Плов из свинины</b> <i>Свинина. Крупа рисовая. Морковь. Лук репчатый. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-385, Бел-16, Жир-19, Угл-38, С-2, Е-4, Са-29, Mg-50, Fe-3	53-49
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
30	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-698, Бел-87, Жир-20, Угл-104, А-1, С-5, Е-5, Са-71, Mg-94, Fe-7	<b>65-23</b>
<b><u>Полдник2</u></b>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	<b>29-04</b>
<b>Итого за</b>		кКал-2 275, Бел-136, Жир-60, Угл-357, А-139, С-72, Е-12, Са-648, Mg-406, Fe-19	<b>254-46</b>