

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	13-88 <i>129</i>
200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	22-46 <i>117</i>
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	9-01 <i>139</i>
Итого за Завтрак		кКал-482, Бел-8, Жир-8, Угл-93, А-44, С-6, Е-1, Са-159, Mg-57, Fe-3	45-35
Обед			
60	Салат из свежих помидор с растительным маслом <i>Помидоры. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Кислота лимонная. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-58, Бел-1, Жир-4, Угл-4, С-14, Е-2, Са-13, Mg-12, Fe-1	17-94 <i>163</i>
200	Суп картофельный с рыбными консервами <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	Плов из свинины <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 <i>194</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 <i>116</i>
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-863, Бел-30, Жир-27, Угл-125, А-1, С-16, Е-7, Са-226, Mg-105, Fe-8	98-35
Итого за		кКал-1345, Бел-38, Жир-35, Угл-218, А-45, С-22, Е-8, Са-385, Mg-162, Fe-11	143-7

Все блюда приготовлено в соответствии с технологическими картами

Шеф-повар: *М/Моозилова А.И.*

Директор школы: *О/Моозилова О.А.*

Интернат 2021-2022

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<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	13-88 ✓ 29
200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным <i>Крупа рисовая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	22-46 ✓ 18
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	9-01 ✓ 39
Итого за Завтрак		кКал-482, Бел-8, Жир-8, Угл-93, А-44, С-6, Е-1, Са-159, Mg-57, Fe-3	45-35
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидор с растительным маслом <i>Помидоры, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Кислота лимонная, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-58, Бел-1, Жир-4, Угл-4, С-14, Е-2, Са-13, Mg-12, Fe-1	17-94 ✓ 63
200	Суп картофельный с рыбными консервами <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 ✓ 131
200	Плов из свинины <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 ✓ 94
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-97 ✓ 16
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓ 184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓ 143
Итого за Обед		кКал-863, Бел-30, Жир-27, Угл-125, А-1, С-16, Е-7, Са-226, Mg-105, Fe-8	98-35
<u>Полдник</u>			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2 ✓ 24
Итого за Полдник		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
<u>Ужин</u>			
80	Кура отварная <i>Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Лук репчатый</i>	кКал-148, Бел-511, Жир-431, Угл-9, А-1 089, В1-1, С-20, Е-16, Са-422, Mg-430, Fe-40	33-31 ✓ 117
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.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 ✓ 2
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	9-01 ✓ 39
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61 ✓ 184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓ 144
Итого за Ужин		кКал-706, Бел-523, Жир-438, Угл-118, А-1 129, В1-1, С-57, Е-17, Са-513, Mg-513, Fe-46	73-73
<u>Полдник2</u>			
100	Яблоки (шт.)	кКал-52, Угл-14, С-10, Са-16, Mg-9, Fe-2	27-72 ✓ 14
Итого за Полдник2		кКал-52, Угл-14, С-10, Са-16, Mg-9, Fe-2	27-72
Итого за		кКал-2 257, Бел-565, Жир-477, Угл-376, А-1 174, В1-1, С-91, Е-26, Са-920, Mg-689, Fe-59	258-35

Директор школы:

Молодцова О.А.

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами
Молодцова О.А.