

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	Хлеб с сыром 30/10 <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 ✓ 170
200	Каша манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 ✓ 86
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 ✓ 164
Итого за Завтрак		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	43-41
Обед			
60	Винегрет овощной <i>Картофель. Свекла. Морковь. Огурцы консервированные. Капуста белокачанная . Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	14-24 ✓ 135
200	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокачанная . Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка. Сметана 15%</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	21-24 ✓ 69
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в/с обогащенная. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	41-39 ✓ 8
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А. Соль йодированная 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 ✓ 1
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах <i>Кисель витаминизированный. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18 ✓ 46
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-951, Бел-30, Жир-31, Угл-137, А-59, С-48, Е-13, Са-164, Mg-95, Fe-7	99-3
Итого за		кКал-1 439, Бел-47, Жир-46, Угл-207, А-160, С-55, Е-15, Са-552, Mg-151, Fe-8	142-71

Все блюда приготовлены в соответствии с
технологическими картами

Шеф-повар: М (Молодцова А.И.)

Директор школы: О.А. (Молодцова О.А.)

Интернат (Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
400	Хлеб с сыром 30/10 <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 <i>170</i>
200	Каша манная молочная с маслом сливочным <i>Крупа манная. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Масло сливочное обогащенное. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-214, Бел-6, Жир-8, Угл-29, А-63, Е-1, Са-125, Mg-18	16-45 <i>76</i>
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	15-36 <i>104</i>
Итого за Завтрак		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	43-41
<u>Обед</u>			
60	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста белокачанная, 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>
200	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Сметана 15%</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	21-24 <i>69</i>
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Груока цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в/с обогащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	41-39 <i>18</i>
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А, Соль йодированная 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>1</i>
200	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах <i>Кисель витаминизированный, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18 <i>46</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-951, Бел-30, Жир-31, Угл-137, А-59, С-48, Е-13, Са-164, Mg-95, Fe-7	99-3
<u>Полдник</u>			
100	Сдоба Детская	кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	21-45 <i>17</i>
Итого за Полдник		кКал-517, Бел-16, Жир-8, Угл-92	21-45
<u>Ужин</u>			
200	Пельмени п/ф готовый <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	90-21 <i>85</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>16</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 Ужин		кКал-791, Бел-26, Жир-34, Угл-96, А-51, Е-1, Са-93, Mg-72, Fe-6	98-07
<u>Полдник2</u>			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04 <i>40</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
Итого за		кКал-2 931, Бел-95, Жир-93, Угл-424, А-211, С-55, Е-16, Са-645, Mg-223, Fe-14	291-27