

**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</b> <i>Хлеб пшеничный . Сыр п-твердый детский</i>	кКал-101, Бел-4, Жир-2, Угл-16, Са-74, Mg-14, Fe-1	8-76
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b> <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	22-41
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-439, Бел-10, Жир-9, Угл-81, А-45, С-1, Са-225, Mg-61, Fe-3	<b>34-03</b>
<b>Итого за</b>		кКал-439, Бел-10, Жир-9, Угл-81, А-45, С-1, Са-225, Mg-61, Fe-3	<b>34-03</b>

*Директор О.А. Мосолова*

**Интернат ( Интернат 2021-2022)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из свежих помидор с растительным маслом</b> <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	15-96
250	<b>Плов из свинины</b> <i>Свинина, Крупа рисовая, Морковь, Лук репчатый, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-481, Бел-20, Жир-23, Угл-48, С-3, Е-5, Са-36, Mg-63, Fe-3	66-46
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
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-849, Бел-29, Жир-28, Угл-121, А-1, С-17, Е-8, Са-89, Mg-118, Fe-8	90-17
<b>Ужин</b>			
80	<b>Кура отварная</b> <i>Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Лук репчатый</i>	кКал-148, Бел-51, Жир-43, Угл-9, А-1 089, В1-1, С-20, Е-16, Са-422, Mg-430, Fe-40	35-77
200	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-243, Бел-5, Жир-8, Угл-36, А-54, С-43, Са-67, Mg-54, Fe-2	35-29
200	<b>Компот из плодов свежих витаминизированный</b> <i>Яблоки, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-115, Угл-28, С-4, Са-15, Mg-5, Fe-1	15-35
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-755, Бел-524, Жир-440, Угл-124, А-1 143, В1-1, С-67, Е-17, Са-529, Mg-526, Fe-46	91-3
<b>Полдник2</b>			
1	<b>Яблоки (шт.)</b>	кКал-1	36-04
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-1	36-04
<b>Итого за</b>		кКал-1 605, Бел-553, Жир-468, Угл-245, А-1 144, В1-1, С-84, Е-25, Са-618, Mg-644, Fe-54	217-51


  
 Директор О.А. Новикова