

Пижанская школа (Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эл. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
40	Хлеб с маслом 30/10 <i>Хлеб пшеничный. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	13-48 ✓181
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 ✓177
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогатненное, яйцо куриц. Макароны гр.А. Масло сливочное обогатненное. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	14-44 ✓112
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок. Лимон</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	6-88 ✓186
Итого за Завтрак		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	49-65
Обед			
60	Салат из свеклы с сыром <i>Свекла. Сыр в-творожный ост.кв. Масло подсолнечное ДП. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-141, Бел-3, Жир-13, Угл-4, С-4, Е-4, Са-115, Mg-13, Fe-1	19-12 ✓240
200	Суп картофельный с сыром <i>Картофель, Морковь. Лук репчатый. Масло сливочное обогатненное. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сыр в-творожный ост.кв. Масло подсолнечное ДП. Катык сирн. Мука</i>	кКал-123, Бел-6, Жир-6, Угл-12, А-15, С-15, Са-89, Mg-29, Fe-1	25-11 ✓261
200	Плов из мяса кур <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории заморозенное. Лук репчатый. Морковь. Крупа рисовая. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	43-53 ✓70
200	Компот из яблок и клюквы <i>Яблоки. Клюква с.м. Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	7-28 ✓246
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
Итого за Обед		кКал-815, Бел-29, Жир-32, Угл-103, А-40, С-23, Е-6, Са-264, Mg-114, Fe-5	99-5
Полдник			
100	Манник <i>Крупа манная. Яйцо столовое. Сахар-песок. Сметана 15%. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	38-38 ✓262
Итого за Полдник		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	38-38
Ужин			
70	Наггетсы куриные <i>Грудинка цыплят-бройлеров 1 категории заморозенное. Яйцо столовое. Мука пшеничная в.с. обогатненная. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Сахар-песок. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	34-3 ✓260
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макаронн. гр.А. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогатненное</i>	кКал-252, Бел-7, Жир-6, Угл-43, А-35, Е-9, Са-17, Mg-10, Fe-1	9-7 ✓11
30	Соус красный острый <i>Масло сливочное обогатненное. Мука пшеничная в.с. обогатненная. Томат-паста. Морковь. Лук репчатый. Сахар-песок. Соль поваренная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-38 ✓86
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	3 ✓16
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-18 ✓184
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28 ✓143
Итого за Ужин		кКал-759, Бел-25, Жир-22, Угл-119, А-62, С-2, Е-12, Са-74, Mg-66, Fe-5	53-84
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-34 ✓40
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	32-34
Итого за		кКал-2537, Бел-141, Жир-95, Угл-346, А-422, С-29, Е-19, Са-543, Mg-230, Fe-14	273-71

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами Мотовилова А.П.

Директор О.А.Мотовилова