

# 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>Завтрак</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 манная молочная с маслом сливочным</b> <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	16-42
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <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	15-2
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-488, Бел-17, Жир-15, Угл-70, А-101, С-7, Е-2, Са-388, Mg-56, Fe-1	<b>43-22</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы консервированные, Капуста квашеная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	13-98
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокачанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	15-59
50/50	<b>Гуляш из мяса кур</b> <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	39-54
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <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	9-31
200	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b> <i>Кисель витаминизированный, Сахар-песок, Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18
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-951, Бел-30, Жир-31, Угл-137, А-59, С-48, Е-13, Са-164, Mg-95, Fe-7	<b>91-49</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1 439, Бел-47, Жир-46, Угл-207, А-160, С-55, Е-15, Са-552, Mg-151, Fe-8	<b>134-71</b>

Директор школы



О.А. Моховилова

**Интернат ( Интернат 2021-2022)**

Выход (г) <sup>2</sup>	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</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 манная молочная с маслом сливочным</b> <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	16-42
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> <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	15-2
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>43-22</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель. Свекла. Морковь. Огурцы консервированные. Капуста квашеная. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-78, Бел-1, Жир-6, Угл-4, С-5, Е-1, Са-13, Mg-11	13-98
200	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Зеленый горошек. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сметана 15%</i>	кКал-95, Бел-2, Жир-6, Угл-9, А-5, С-17, Е-2, Са-32, Mg-19, Fe-1	15-59
50/50	<b>Гуляши из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров I 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	39-54
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <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	9-31
200	<b>Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах</b> <i>Кисель витаминизированный. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-109, Угл-27, С-24, Са-68, Mg-2	8-18
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>			<b>91-49</b>
<b>Ужин</b>			
200	<b>Пельмени п/ф готовый</b> <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
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 Ужин</b>			<b>97-96</b>
<b>Полдник2</b>			
200,	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
<b>Итого за Полдник2</b>			<b>29-04</b>
<b>Итого за</b>			<b>261-71</b>

Директор школы



О.А. Мозобилова