

## Средняя школа Пижанка 2021-2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b><u>Завтрак</u></b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	12-9
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макароны гр.А. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Сыр п-твердый детский</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	17-85
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд.упак. Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-31
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-597, Бел-15, Жир-28, Угл-77, А-155, С-6, Е-1, Са-309, Mg-40, Fe-2	<b>46-06</b>
<b><u>Обед</u></b>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-8
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	6-57
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель. Горох колотый, Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16, С-6, Са-25, Mg-30, Fe-2	22-44
80	<b>Тефтели 2й вариант</b> <i>Свинина. Вода. Крупа рисовая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Мука пшеничная в/с обогащенная</i>	кКал-145, Бел-6, Жир-8, Угл-11, С-6, Е-2, Са-41, Mg-24, Fe-1	36-38
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>Крупа рисовая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	11-22
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-805, Бел-24, Жир-16, Угл-140, А-25, С-37, Е-4, Са-145, Mg-150, Fe-9	<b>94-16</b>
<b>Итого за</b>		кКал-1402, Бел-39, Жир-44, Угл-217, А-180, С-43, Е-5, Са-454, Mg-190, Fe-11	<b>140-22</b>

\_\_\_\_\_  
Директор

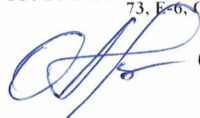


\_\_\_\_\_  
О.А.Мотовилова

# Интернат 2021-2022

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
40	<b>Хлеб с маслом 30/10</b> <i>Хлеб пшеничный, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-145, Бел-2, Жир-9, Угл-15, А-59, Са-8, Mg-10, Fe-1	12-9
150	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b> <i>Макаронны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Сыр п-творожный детский</i>	кКал-294, Бел-10, Жир-16, Угл-33, А-76, Е-1, Са-158, Mg-15, Fe-1	17-85
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао-напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шюупак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-31
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-597, Бел-15, Жир-28, Угл-77, А-155, С-6, Е-1, Са-309, Mg-40, Fe-2	<b>46-06</b>
<b>Обед</b>			
30	<b>Помидоры свежие</b>	кКал-21, Бел-1, Угл-3, С-22, Е-1, Са-12, Mg-17, Fe-1	9-8
30	<b>Огурцы свежие</b>	кКал-8, Угл-2, С-3, Са-14, Mg-8	6-57
200	<b>Суп картофельный с бобовыми</b> <i>Картофель, Горох колотый, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-115, Бел-5, Жир-3, Угл-16, С-6, Са-25, Mg-30, Fe-2	22-44
80	<b>Тефтели 2й вариант</b> <i>Свинина, Вода, Крупа рисовая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Мука пшеничная в с обогащенная</i>	кКал-145, Бел-6, Жир-8, Угл-11, С-6, Е-2, Са-41, Mg-24, Fe-1	36-38
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>Крупа рисовая, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-206, Бел-4, Жир-4, Угл-39, А-24, Са-13, Mg-28, Fe-1	11-22
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-805, Бел-24, Жир-16, Угл-140, А-25, С-37, Е-4, Са-145, Mg-150, Fe-9	<b>94-16</b>
<b>Ужин</b>			
150	<b>Картофель отварной</b> <i>Картофель, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-153, Бел-3, Жир-5, Угл-24, А-30, С-30, Са-19, Mg-35, Fe-1	22-4
70	<b>Биточки (котлеты) из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шюупак, Мука пшеничная в с обогащенная, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-211, Бел-14, Жир-12, Угл-12, Са-34, Fe-1	30-84
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>		кКал-674, Бел-25, Жир-18, Угл-105, А-31, С-30, Е-1, Са-93, Mg-78, Fe-6	<b>60-99</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>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	<b>29-04</b>
<b>Итого за</b>		кКал-2 260, Бел-70, Жир-67, Угл-351, А-211, С-73, Е-6, Са-547, Mg-268, Fe-17	<b>230-25</b>

Директор



О.А. Мотовилова