

Пижанская школа (Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
50	Булочка Ласка	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	14-85 <i>247</i>
200	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-219, Бел-6, Жир-6, Угл-34, А-40, С-1, Е-1, Са-136, Mg-32, Fe-1	17-41 <i>62</i>
200	Какао с молоком <i>Какао-напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Сахар-песок</i>	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	17-79 <i>83</i>
Итого за Завтрак		кКал-531, Бел-13, Жир-13, Угл-89, А-60, С-9, Е-2, Са-285, Mg-52, Fe-1	50-05
Обед			
30	Капуста морская 30г	кКал-2	11-88 <i>150</i>
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронные изделия, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо говядины филейной 1 категории тушка</i>	кКал-95, Бел-4, Жир-3, Угл-13, А-4, С-6, Е-2, Са-19, Mg-13, Fe-1	10-92 <i>78</i>
80	Рыба, тушеная с овощами <i>Рыба свежемороженая ФИЛЕ, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-122, Бел-12, Жир-6, Угл-5, С-1, Са-41, Fe-1	52-27 <i>110</i>
150	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шю упак, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-180, Бел-4, Жир-6, Угл-27, А-40, С-32, Са-49, Mg-40, Fe-1	31-76 <i>2</i>
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>16</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
Итого за Обед		кКал-676, Бел-26, Жир-16, Угл-108, А-45, С-39, Е-3, Са-146, Mg-91, Fe-6	116-17
Полдник			
100	Манник <i>Крупа манная, Яйцо столовое, Сахар-песок, Сметана 15%, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64 <i>262</i>
Итого за Полдник		кКал-386, Бел-7, Жир-18, Угл-49, А-136, Е-1, Са-50, Mg-14, Fe-1	40-64
Ужин			
200	Пельмени п/ф готовый <i>пельмени, Сметана 15%, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-517, Бел-20, Жир-36, Угл-30, А-54, Са-57, Mg-31, Fe-3	98-97 <i>153</i>
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	8-33 <i>186</i>
25	Хлеб пшеничный	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>184</i>
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>143</i>
Итого за Ужин		кКал-797, Бел-89, Жир-37, Угл-90, А-55, С-3, Е-1, Са-96, Mg-70, Fe-6	112-2
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>140</i>
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
Итого за		кКал-2 574, Бел-141, Жир-89, Угл-365, А-296, С-51, Е-7, Са-577, Mg-227, Fe-14	353-05

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

Директор  О.А.Мотовилова