

# Пижанская школа ( Интернат 2021-2022)

Выход (1)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
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	14-41 <i>✓181</i>
40	<b>Яйцо отварное</b>	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85 <i>✓188</i>
200	<b>Суп молочный с лапшой</b> <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шюупак, Макароны гр.А, Масло сливочное обогащенное, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-121, Бел-4, Жир-4, Угл-16, А-24, С-1, Са-108, Mg-14	15-23 <i>✓112</i>
200	<b>Чай с лимоном</b> <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	8-33 <i>✓186</i>
<b>Итого за Завтрак</b>		кКал-393, Бел-74, Жир-18, Угл-46, А-184, С-4, Са-155, Mg-36, Fe-3	52-82
<u>Обед</u>			
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	15-23 <i>✓135</i>
200	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сметана 15%, Лук репчатый, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка</i>	кКал-93, Бел-4, Жир-5, Угл-7, А-12, С-24, Е-1, Са-47, Mg-21, Fe-1	26-35 <i>✓95</i>
200	<b>Плов из мяса кур</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, 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	52-01 <i>✓70</i>
200	<b>Компот из яблок с клюквой</b> <i>Яблоки, Клюква с м, Сахар-песок</i>	кКал-76, Угл-18, С-1, Са-19, Mg-8	8-37 <i>✓246</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>✓184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>✓143</i>
<b>Итого за Обед</b>		кКал-722, Бел-25, Жир-24, Угл-98, А-37, С-33, Е-4, Са-120, Mg-104, Fe-4	106-86
<u>Полдник</u>			
50	<b>Булочное изделие Калейдоскоп</b>	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	23-5 <i>✓241</i>
<b>Итого за Полдник</b>		кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	23-5
<u>Ужин</u>			
70	<b>Наггетсы куриные</b> <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, Яйцо столовое, Мука пшеничная в с обогащенная, Соль поваренная с пониженным содержанием натрия, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-213, Бел-12, Жир-14, Угл-11, А-20, С-1, Е-2, Са-17, Mg-16, Fe-1	39-39 <i>✓260</i>
150	<b>Изделия макаронные группы А отварные</b> <i>Макароны гр.А, Соль поваренная 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	10-87 <i>✓1</i>
30	<b>Соус красный основной</b> <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, 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	2-62 <i>✓86</i>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	4-44 <i>✓16</i>
25	<b>Хлеб пшеничный</b>	кКал-163, Бел-5, Жир-1, Угл-34, Е-1, Са-16, Mg-23, Fe-1	2-51 <i>✓184</i>
30	<b>хлеб ржано-пшеничный</b>	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-39 <i>✓143</i>
<b>Итого за Ужин</b>		кКал-759, Бел-25, Жир-22, Угл-119, А-62, С-2, Е-12, Са-74, Mg-66, Fe-5	62-22
<u>Полдник2</u>			
200	<b>Йогурт славянский жирн. 2,5%</b>	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99 <i>✓60</i>
<b>Итого за Полдник2</b>		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	33-99
<b>Итого за</b>		кКал-2 212, Бел-134, Жир-73, Угл-318, А-283, С-41, Е-17, Са-355, Mg-211, Fe-12	279-39

Все блюда приготовлены в соответствии с технологическими картами

Мотовилова А.Н.

Директор

*Бухарин*

О.А.Мотовилова