

Средняя школа Пижанка (Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с сыром 30/10 <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	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд 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	15-86
200	Кофейный напиток с молоком <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	14-95
Итого за Завтрак		кКал-493, Бел-17, Жир-13, Угл-75, А-78, С-8, Е-2, Са-399, Mg-70, Fe-2	42-41
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом 60г <i>Капуста белокачанная . Морковь. Масло подсолнечное ДП. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	11-64
200	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка. Сметана 15%</i>	кКал-69, Бел-1, Жир-3, Угл-10, А-17, С-11, Са-25, Mg-19, Fe-1	17-92
200	Плов из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый, Морковь. Крупа рисовая. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	50-8
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
Итого за Обед		кКал-703, Бел-24, Жир-20, Угл-109, А-43, С-37, Е-4, Са-113, Mg-106, Fe-6	88-11
Итого за		кКал-1196, Бел-41, Жир-33, Угл-184, А-121, С-45, Е-6, Са-512, Mg-176, Fe-8	130-52



Интернат Пижанка 2021-2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40	Хлеб с сыром 30/10 <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	Каша ячневая молочная с маслом сливочным <i>Крупа ячневая, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд 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	15-86
200	Кофейный напиток с молоком <i>Кофейный напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в шнд упак, Сахар-песок</i>	кКал-106, Бел-3, Жир-3, Угл-16, А-20, С-7, Са-125, Mg-15	14-95
Итого за Завтрак		кКал-493, Бел-17, Жир-13, Угл-75, А-78, С-8, Е-2, Са-399, Mg-70, Fe-2	42-41
Обед			
60	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом 60г <i>Капуста белокачанная, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-65, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-23, Е-2, Са-29, Mg-12	11-64
200	Суп картофельный со сметаной <i>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло сливочное обогащенное, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка, Сметана 15%</i>	кКал-69, Бел-1, Жир-3, Угл-10, А-17, С-11, Са-25, Mg-19, Fe-1	17-92
200	Плов из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Крупа рисовая, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста</i>	кКал-259, Бел-14, Жир-12, Угл-24, А-25, С-3, Е-1, Са-19, Mg-32, Fe-1	50-8
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
Итого за Обед		кКал-703, Бел-24, Жир-20, Угл-109, А-43, С-37, Е-4, Са-113, Mg-106, Fe-6	88-11
Ужин			
250	Жаркое по-домашнему <i>Свинина, Картофель, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-434, Бел-20, Жир-22, Угл-40, С-50, Е-4, Са-46, Mg-76, Fe-5	74-81
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
30	Хлеб пшеничный	кКал-196, Бел-7, Жир-1, Угл-40, Е-1, Са-19, Mg-28, Fe-2	2-61
30	хлеб ржано-пшеничный	кКал-53, Бел-1, Угл-11, Са-6, Mg-9, Fe-1	2-28
Итого за Ужин		кКал-744, Бел-28, Жир-23, Угл-109, А-1, С-50, Е-5, Са-86, Mg-119, Fe-9	82-56
Полдник2			
200	Йогурт славянский жирн. 2,5%	кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
Итого за Полдник2		кКал-184, Бел-6, Жир-5, Угл-29	29-04
Итого за		кКал-928, Бел-34, Жир-28, Угл-138, А-1, С-50, Е-5, Са-86, Mg-119, Fe-9	242-12

Директор О.А. Алломова