

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>			
50	Булочка "Веснушка"	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	21-91
<i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Какао с молоком	кКал-158, Бел-3, Жир-3, Угл-29, А-20, С-6, Са-143, Mg-15	15-31
<i>Какао-напиток обогащенный ДП. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок</i>			
Итого за Завтрак		кКал-589, Бел-13, Жир-14, Угл-102, А-64, С-9, Е-1, Са-285, Mg-61, Fe-1	50-42
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров с растительным маслом 100г	кКал-43, Бел-1, Жир-3, Угл-3, С-11, Е-2, Са-10, Mg-9	16-69
<i>Помидоры. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Кислота лимонная. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1	22-33
<i>Макаронны гр.А. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>			
60	Котлета Особая	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	26-98
<i>Свинина. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-23
<i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>			
200	Компот из изюма	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74
<i>Сахар-песок. Изюм</i>			
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-778, Бел-26, Жир-16, Угл-130, А-33, С-19, Е-6, Са-123, Mg-209, Fe-9	91-86
Итого за		кКал-1 367, Бел-39, Жир-30, Угл-232, А-97, С-28, Е-7, Са-408, Mg-270, Fe-10	142-28



 Директор О.А. Лоскут

, **Интернат (Интернат 2021-2022)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
50	Булочка "Веснушка"	кКал-154, Бел-4, Жир-4, Угл-26, С-2, Е-1, Са-6, Mg-5	13-2
200	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г <i>Крупа рисовая. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-277, Бел-6, Жир-7, Угл-47, А-44, С-1, Са-136, Mg-41, Fe-1	21-91
200	Какао с молоком <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
Итого за Завтрак		кКал-589, Бел-13, Жир-14, Угл-102, А-64, С-9, Е-1, Са-285, Mg-61, Fe-1	50-42
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидор с растительным маслом <i>Помидоры. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Кислота лимонная. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-58, Бел-1, Жир-4, Угл-4, С-14, Е-2, Са-13, Mg-12, Fe-1	16-69
200	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Макаронны гр.А. Картофель. Морковь. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка</i>	кКал-73, Бел-2, Жир-1, Угл-13, С-6, Е-2, Са-18, Mg-11, Fe-1	22-33
60	Котлета Особая <i>Свинина. Хлеб пшеничный. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сухари панировочные. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-99, Бел-7, Жир-5, Угл-7, А-2, С-2, Са-29, Mg-17, Fe-1	26-98
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>Крупа гречневая. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-231, Бел-8, Жир-6, Угл-36, А-31, Е-1, Са-20, Mg-126, Fe-4	15-23
200	Компот из изюма <i>Сахар-песок. Изюм</i>	кКал-83, Угл-20, Са-21, Mg-9	5-74
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-793, Бел-26, Жир-17, Угл-131, А-33, С-22, Е-6, Са-126, Mg-212, Fe-10	91-86
<u>Ужин</u>			
200	Пельмени п/ф готовый <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	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-791, Бел-26, Жир-34, Угл-96, А-51, Е-1, Са-93, Mg-72, Fe-6	97-96
<u>Полдник2</u>			
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-2357, Бел-71, Жир-70, Угл-358, А-148, С-31, Е-8, Са-504, Mg-345, Fe-17	269-28



