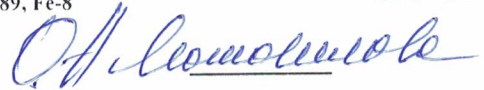


Средняя школа Пижанка (Школа 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 <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
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. 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	13-65
200	Чай с сахаром <i>Чай черный. Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
Итого за Завтрак		кКал-390, Бел-11, Жир-18, Угл-49, А-184, С-1, Са-153, Mg-35, Fe-3	44-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Кукуруза консервированная. Сахар-песок. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	15-44
200	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Картофель. Крупа рисовая. Лук репчатый. Морковь. Масло сливочное обогащенное. Консервы рыбные</i>	кКал-110, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-144	19-04
80/20	Голубцы ленивые (2 вариант) <i>Капуста белокачанная. Лук репчатый. Масло подсолнечное ДП. Крупа рисовая. Свинина. Яйцо столовое. Масло сливочное обогащенное. Мука пшеничная в/с обогащенная. Морковь. Томат-паста. Сахар-песок</i>	кКал-1	40-66
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А. Соль йодированная 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	9-31
200	Чай с лимоном <i>Чай черный. Сахар-песок. Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	5-58
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-740, Бел-84, Жир-14, Угл-129, А-36, С-21, Е-10, Са-225, Mg-54, Fe-5	94-92
Итого за		кКал-1130, Бел-95, Жир-32, Угл-178, А-220, С-22, Е-10, Са-378, Mg-89, Fe-8	139-18





Интернат (Интернат 2021-2022)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
40	Хлеб с маслом 30/10 <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
40	Яйцо отварное	кКал-63, Бел-5, Жир-5, А-100, Са-22, Mg-5, Fe-1	14-85
200	Суп молочный с лапшой <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, 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	13-65
200	Чай с сахаром <i>Чай черный, Сахар-песок</i>	кКал-61, Угл-18, А-1, Са-15, Mg-6, Fe-1	2-86
Итого за Завтрак		кКал-390, Бел-11, Жир-18, Угл-49, А-184, С-1, Са-153, Mg-35, Fe-3	44-26
<u>Обед</u>			
60	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Кукуруза консервированная, Сахар-песок, Масло подсолнечное ДПП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-64, Бел-1, Жир-4, Угл-6, С-18, Са-22	15-44
200	Суп картофельный с рыбными консервами <i>Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Морковь, Масло сливочное обогащенное, Консервы рыбные</i>	кКал-110, Бел-5, Жир-3, Угл-14, Са-144	19-04
150	Изделия макаронные группы А отварные <i>Макароны гр.А, Соль йодированная 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	9-31
80/20	Голубцы ленивые (2 вариант) <i>Капуста белокачанная, Лук репчатый, Масло подсолнечное ДПП, Крупа рисовая, Свинина, Яйцо столовое, Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, Морковь, Томат-паста, Сахар-песок</i>	кКал-1	40-66
200	Чай с лимоном <i>Чай черный, Сахар-песок, Лимоны</i>	кКал-64, Бел-63, Угл-15, А-1, С-3, Са-17, Mg-7, Fe-1	5-58
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-740, Бел-84, Жир-14, Угл-129, А-36, С-21, Е-10, Са-225, Mg-54, Fe-5	94-92
<u>Ужин</u>			
70	Котлета Мясная <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное, Свинина, Хлеб пшеничный, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в вид упак, Сухари панировочные, Масло подсолнечное ДПП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-207, Бел-13, Жир-12, Угл-12, А-4, С-1, Е-1, Са-39, Mg-20, Fe-2	37-77
150	Каша рисовая рассыпчатая <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
30	Соус красный основной <i>Масло сливочное обогащенное, Мука пшеничная в с обогащенная, Томат-паста, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-17, Жир-1, Угл-2, А-6, С-1, Са-3, Mg-2	2-2
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-740, Бел-25, Жир-18, Угл-122, А-35, С-2, Е-2, Са-95, Mg-93, Fe-7	58-94
<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-2 054, Бел-126, Жир-55, Угл-329, А-255, С-24, Е-12, Са-473, Mg-182, Fe-15	227-16



