

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 пшеничная молочная с маслом сливочным <i>Крупа пшено шлифованное, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	18-63
200	Какао с молоком <i>Какао-напиток обогащенный ДП, Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упаков, 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-572, Бел-18, Жир-16, Угл-88, А-100, С-6, Е-1, Са-406, Mg-81, Fe-2	45-54
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов <i>Капуста белокачанная . Помидоры, Огурцы, Яйцо столовое, Кислота лимонная, Сахар-песок, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-5, Угл-2, А-7, С-4, Са-20, Mg-8	15-54
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная . Картофель, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия, Мясо цыплят-бройлеров I категории тушка, Сметана 15%, Лук репчатый</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-43
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров I категории замороженное, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное ДП, Томат-паста, Мука пшеничная в/с обогащенная, Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	39-54
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	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-828, Бел-31, Жир-27, Угл-116, А-63, С-32, Е-3, Са-132, Mg-212, Fe-11	98-49
Итого за		кКал-1 400, Бел-49, Жир-43, Угл-204, А-163, С-38, Е-4, Са-538, Mg-293, Fe-13	144-03

Директор школы



О.А. Мотовилова

Средняя школа Интернат 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	11-63
200	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным <i>Крупа пшено шлифованное. Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло сливочное обогащенное</i>	кКал-246, Бел-7, Жир-9, Угл-34, А-62, Са-125, Mg-43, Fe-1	18-63
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-572, Бел-18, Жир-16, Угл-88, А-100, С-6, Е-1, Са-406, Mg-81, Fe-2	45-57
Обед			
60	Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов <i>Капуста белокачанная. Помидоры. Огурцы. Яйцо столовое. Кислота лимонная. Сахар-песок. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Масло подсолнечное ДП</i>	кКал-62, Бел-1, Жир-5, Угл-2, А-7, С-4, Са-20, Mg-8	15-54
200	Щи из свежей капусты со сметаной <i>Капуста белокачанная. Картофель. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия. Мясо цыплят-бройлеров 1 категории тушка. Сметана 15%. Лук репчатый</i>	кКал-57, Бел-2, Жир-3, Угл-6, А-5, С-26, Е-1, Са-43, Mg-19, Fe-1	20-43
50/50	Гуляш из мяса кур <i>Грудка цыплят-бройлеров 1 категории замороженное. Лук репчатый. Морковь. Масло подсолнечное ДП. Томат-паста. Мука пшеничная в/с обогащенная. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-168, Бел-12, Жир-12, Угл-3, А-19, С-2, Са-9, Mg-16, Fe-2	39-54
150	Каша гречневая <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	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-828, Бел-31, Жир-27, Угл-116, А-63, С-32, Е-3, Са-132, Mg-212, Fe-11	98-49
Ужин			
150	Омлет натуральный <i>Молоко ультрапастеризованное обогащенное в инд упак. Яйцо столовое. Масло сливочное обогащенное. Соль йодированная с пониженным содержанием натрия</i>	кКал-307, Бел-16, Жир-26, Угл-3, А-374, С-1, Е-1, Са-118, Mg-20, Fe-3	66-92
200	Компот из плодов свежих витаминизированный <i>Яблоки. Сахар-песок. Кислота лимонная</i>	кКал-127, Угл-31, С-5, Са-16, Mg-6, Fe-1	9-01
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-683, Бел-24, Жир-27, Угл-85, А-374, С-6, Е-2, Са-159, Mg-63, Fe-7	80-82
Полдник2			
200	Фрукт		29
Итого за Полдник2			29
Итого за		кКал-2 083, Бел-73, Жир-70, Угл-289, А-537, С-44, Е-6, Са-697, Mg-356, Fe-20	253-88

Директор школы  О.А. Мочовские