

школа 12.09.2022

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|---|--|-------------------|
| завтрак | | | |
| 200 | Каша молочная рисовая <small>молоко 3,2% рис, масло сливочное, сахарный песок</small> | Калорийность-20, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-67, Калий-170, Кальций-133, Магний-23, Фосфор-131, Железо-1 | 19-43 |
| 15 | Масло сливочное шоколадное | Калорийность-99, Жиры-11, Натрий-12, Калий-4, Кальций-4, Фосфор-3 | 8-28 |
| 30 | Батон <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small> | Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15, Натрий-121, Калий-38, Кальций-8, Магний-10, Фосфор-25 | 2-21 |
| 180 | Чай с сахаром <small>сахарный песок, чай черный</small> | Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1 | 1-78 |
| Итого за завтрак | | Калорийность-244, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-66, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-200, Калий-234, Кальций-148, Магний-37, Фосфор-166, Железо-2, Витамин Е-1 | 31-70 |
| обед | | | |
| 55 | Овощи свежие порц <small>морковь свежая, перец болгарский, огурец свежий</small> | Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-6, Калий-55, Кальций-14, Магний-10, Фосфор-15 | 3-41 |
| 200 | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью <small>капуста белокачанная, картофель свежий, говядина., сметана 20% жирн. 0,4, морковь свежая , лук свежий , томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль</small> | Калорийность-136, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-805, Калий-334, Кальций-52, Магний-24, Фосфор-87, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-2 | 21-68 |
| 75 | Соус "Болоньезе" <small>говядина, томатная паста, вода, сливки 20% сыр, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, сахарный песок, приправа в ассортименте</small> | Калорийность-164, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-6, ВитаминС-10, ВитаминРР-2, Натрий-1 266, Калий-193, Кальций-118, Магний-16, Фосфор-75, Железо-1, Витамин Е-1 | 46-02 |
| 150 | Макаронны отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small> | Калорийность-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминРР-1, Натрий-784, Калий-67, Кальций-18, Магний-9, Фосфор-49, Железо-1, Витамин Е-1 | 12-70 |
| 180 | Напиток из шиповника <small>сахарный песок, шиповник сух., лимонная кислота</small> | Калорийность-68, Углеводы-17, Натрий-1, Калий-53, Кальций-20, Магний-3, Фосфор-7, Железо-1 | 3-50 |
| 80 | Хлеб пшеничный <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small> | Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминРР-1, Натрий-390, Калий-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1 | 3-32 |
| 60 | Хлеб ржаной | Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин | 1-29 |
| Итого за обед | | Калорийность-859, Белки-33, Жиры-25, Углеводы-126, ВитаминА-2, ВитаминС-41, ВитаминРР-5, Натрий-3 618, Калий-950, Кальций-264, Магний-119, Фосфор-393, Железо-7, Каротин-1, Витамин Е-6 | 91-92 |
| полдник | | | |
| 075 | Корж молочный <small>мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное, молоко 3,2% яйцо куриное</small> | Калорийность-601, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-109, ВитаминРР-1, Натрий-41, Калий-153, Кальций-49, Магний-22, Фосфор-111, Железо-1, Витамин Е-2 | 24-93 |
| 170 | Йогурт | Калорийность-100, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-1, Натрий-85, Калий-248, Кальций-204, Магний-24, Фосфор-162 | 18-47 |
| Итого за полдник | | Калорийность-701, Белки-16, Жиры-21, Углеводы-116, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-126, Калий-401, Кальций-253, Магний-45, Фосфор-273, Железо-2, Витамин Е-2 | 43-40 |
| Итого за день | | Калорийность-1 804, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-308, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-43, ВитаминРР-8, Натрий-3 944, Калий-1 586, Кальций-666, Магний-201, Фосфор-833, Железо-11, Каротин-1, Витамин Е-6 | 167-02 |

Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____

Сидорова С.И.

Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____

Шайдуллина Т.Г.

Технолог ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____