

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" _____