

школа 13.09.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
60	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахарный песок, молоко 3,2%, дрожжи прессованные хлебопекарные, ванилин, яйцо куриное, соль</i>	Калорийность-220, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-37, ВитаминРР-1, Натрий-29, Калий-66, Кальций-17, Магний-8, Фосфор-46, Железо-1, Витамин Е-1	9-50
30	Ветчина	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-8, ВитаминРР-1, Натрий-270, Калий-63, Кальций-6, Магний-5, Фосфор-44, Железо-1	13-62
20	Сыр	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	11-89
15	Огурец порционно <i>огурцы</i>	Калорийность-2, ВитаминС-1, Натрий-1, Калий-29, Кальций-3, Фосфор-6	0-91
180	Чай зеленый с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай зеленый</i>	Калорийность-51, Углеводы-13, ВитаминС-2, Натрий-1, Калий-10, Кальций-1, Магний-1, Фосфор-1	2-65
200	Нектарин	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-42, ВитаминС-20, Натрий-60, Калий-700, Кальций-24, Магний-80, Фосфор-56, Железо-1, Витамин Е-1	23-87
Итого за завтрак		Калорийность-628, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-93, ВитаминС-24, ВитаминРР-1, Натрий-561, Калий-893, Кальций-250, Магний-103, Фосфор-263 Железо-3 Витамин Е-2	62-44
обед			
50	Салат школьные годы <i>огурцы свежие, капуста белокачанная, помидоры свежие, масло растительное</i>	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминС-18, ВитаминРР-2, Натрий-49, Калий-614, Кальций-21, Магний-33, Фосфор-130, Железо-2, Каротин-1, Витамин Е-1	3-12
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель свежий, говядина, лук свежий, морковь свежая, яйцо куриное, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-391, Белки-26, Жиры-31, Углеводы-1, ВитаминРР-5, Натрий-1 476, Калий-258, Кальций-211, Магний-42, Фосфор-379, Железо-4, Витамин Е-2	19-95
75	Филе куриное запеченное <i>грудка куриная, сыр, масло растительное, соль</i>	Калорийность-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминРР-1, Натрий-746, Калий-24, Кальций-18, Магний-9, Фосфор-42, Железо-1	32-36
150	Рис отварной <i>рис, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-91, Углеводы-23, Натрий-2, Калий-70, Кальций-27, Магний-4, Фосфор-9, Железо-1	11-20
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахарный песок, лимонная кислота</i>	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	4-14
80	Хлеб пшеничный <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин	2-22
60	Хлеб ржаной	Калорийность-1 106, Белки-48, Жиры-44, Углеводы-134, ВитаминВ1-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-9, Натрий-3 029, Калий-1 215, Кальций-319 Магний-144 Фосфор-777 Железо-11 Каротин-1 Витамин Е-5	1-13
Итого за обед		Калорийность-1 937, Белки-66, Жиры-70, Углеводы-270, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-10, Натрий-3 618, Калий-2 184, Кальций-591, Магний-256, Фосфор-1 016, Железо-14 Каротин-1 Витамин Е-6	74-12
полдник			
30	Мини-тортик	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-17, Натрий-24, Калий-29, Кальций-11, Магний-4, Фосфор-20	16-00
180	Кисель из свежесзамороженной вишни <i>ягоды свежесзамороженные - вишня, сахарный песок, крахмал картофельный</i>	Калорийность-101, Углеводы-26, ВитаминС-3, Натрий-4, Калий-48, Кальций-10, Магний-5, Фосфор-12	6-23
Итого за полдник		Калорийность-203, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44, ВитаминС-3, Натрий-28, Калий-77, Кальций-21, Магний-8, Фосфор-32	22-23
Итого за день		Калорийность-1 937, Белки-66, Жиры-70, Углеводы-270, ВитаминА-1, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-46, ВитаминРР-10, Натрий-3 618, Калий-2 184, Кальций-591, Магний-256, Фосфор-1 016, Железо-14 Каротин-1 Витамин Е-6	158-79

Директор ЧОУ СОШ ООЦ
"Школа" _____ Сидорова С.И.

Зав. производством ЧОУ
СОШ ООЦ "Школа" _____

Шайдуллина Т.Г. _____
Технолог ЧОУ СОШ ООЦ
"Школа" _____