

школа 15.09.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
150	Блинчики с повидлом	Калорийность-476, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-88	24-92
180	Чай с сахаром <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-77
20	Шоколад	Калорийность-76, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-6, Натрий-2, Калий-338, Кальций-11, Магний-38, Фосфор-131, Железо-3	22-93
Итого за завтрак		Калорийность-603, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-107, Натрий-3, Калий-361, Кальций-16, Магний-42, Фосфор-138, Железо-4	49-62
<u>обед</u>			
50	Салат из моркови <small>морковь свежая, сахарный песок, масло растительное</small>	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-2, Натрий-10, Калий-96, Кальций-25, Магний-18, Фосфор-26, Железо-1, Каротин-4	3-03
150	Суп из овощей с курицей <small>куры охл. 1 кат., картофель свежий, капуста белокачанная, морковь свежая, лук свежий, зеленый горошек, масло сливочное, соль, сметана 20% жирн. 0,4</small>	Калорийность-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Натрий-636, Калий-232, Кальций-26, Магний-18, Фосфор-87, Железо-1, Витамин Е-1	8-95
60	Фрикадельки из кур <small>куры охл. 1 кат., молоко 3,2% мука пшеничная в/с, соль, масло растительное, масло сливочное, дрожжи прессованные хлебопекарные</small>	Калорийность-220, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-9, ВитаминРР-2, Натрий-1312, Калий-161, Кальций-47, Магний-25, Фосфор-167,	19-42
50	Соус сметанный с томатом <small>сметана 20% жирн. 0,4, масло сливочное, мука пшеничная в/с, томатная паста</small>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, ВитаминС-1, Натрий-8, Калий-39, Кальций-13, Магний-3, Фосфор-13	6-38
150	Булгур с маслом <small>булгур, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминС-59, ВитаминРР-1, Натрий-795, Калий-242, Кальций-64, Магний-21, Фосфор-44, Железо-1	16-05
180	Компот из свежесзаморож. ч/смородины. <small>сахарный песок, ягоды свежесзамороженные - ч-смородина, лимонная кислота</small>	Калорийность-75, Углеводы-19, Натрий-6, Калий-64, Кальций-7, Магний-6, Фосфор-6	6-20
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	4-42
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-899, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-117, ВитаминВ1-1, ВитаминС-73, ВитаминРР-7, Натрий-3523, Калий-1083, Кальций-224, Магний-147, Фосфор-504, Железо-9, Каротин-5, Витамин Е-4	65-74
<u>полдник</u>			
100	Слойка	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-28	24-98
95	Актимель	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-1	28-49
Итого за полдник		Калорийность-307, Белки-6, Жиры-14, Углеводы-39, ВитаминС-1	53-47
Итого за день		Калорийность-1809, Белки-56, Жиры-65, Углеводы-264, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-75, ВитаминРР-7, Натрий-3526, Калий-1443, Кальций-240, Магний-189, Фосфор-643, Железо-13, Каротин-5	168-83

Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____

Сидорова С.И.

Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____

Шайдуллина Т.Г.

Технолог ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____