

школа 19.09.2022

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша овсяная молочная с маслом <small>вода, молоко 3,2% крупа овсяная "геркулес", ягоды быстрозамороженные - вишня, сахарный песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-351, Белки-8, Жиры-13, Углеводы-53, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Натрий-471, Калий-354, Кальций-166, Магний-73, Фосфор-261, Железо-2, Витамин Е-1	22-04
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	7-65
60	Батон . <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small>	Калорийность-150, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-31, ВитаминРР-1, Натрий-241, Калий-75, Кальций-15, Магний-20, Фосфор-49, Железо-1, Витамин Е-1	2-37
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
Итого за завтрак		Калорийность-618, Белки-13, Жиры-22, Углеводы-97, ВитаминС-6, ВитаминРР-2, Натрий-721, Калий-455, Кальций-188, Магний-97, Фосфор-319 Железо-4 Витамин Е-2	33-83
обед			
50	Овощи свежие порц <small>помидор, морковь свежая</small>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	2-47
150	Борщ с картофелем и фасолью <small>свежая свежая , куры, картофель свежий , морковь свежая, лук свежий , фасоль, масло растительное, томатная паста, зелень свежая, сахарный песок, соль, лимонная кислота, сметана 20% жирн. 0,4</small>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9, ВитаминС-4, Кальций-34, Магний-20, Фосфор-61, Железо-1	10-42
75	Голень запеченная <small>голень куриная, соус юса школьный, масло растительное, соль</small>	Калорийность-181, Белки-28, Жиры-7, Углеводы-1, ВитаминРР-5, Натрий-672, Калий-275, Кальций-28, Магний-38, Фосфор-324, Железо-4, Витамин Е-1	26-94
150	Картофельное пюре <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, молоко 3,2% масло сливочное, соль</small>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-27, ВитаминС-27, ВитаминРР-1, Натрий-826, Калий-785, Кальций-49, Магний-34, Фосфор-100, Железо-1	10-96
180	Компот из свежесзаморож. ягод <small>ягоды свежесзамороженные - вишня, сахарный песок, ягоды свежесзамороженные - ч-смородина, лимонная кислота</small>	Калорийность-87, Углеводы-22, ВитаминС-4, Натрий-10, Калий-117, Кальций-15, Магний-11, Фосфор-13	5-40
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	3-16
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-800, Белки-45, Жиры-16, Углеводы-121, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-8, Натрий-2 270, Калий-1 475 Кальций-182 Магний-170 Фосфор-673 Железо-11 Витамин Е-4	60-64
полдник			
50	Плюшка московская <small>молоко 3,2% мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное, яйцо куриное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</small>	Калорийность-173, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-30, Натрий-144, Калий-102, Кальций-56, Магний-12, Фосфор-69, Железо-1, Витамин	8-47
160	Кисломолочный продукт	Калорийность-94, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-7, ВитаминС-1, Натрий-80, Калий-234, Кальций-192, Магний-22, Фосфор-152	10-56
Итого за полдник		Калорийность-268, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-37, ВитаминС-2, ВитаминРР-1, Натрий-224, Калий-335, Кальций-248, Магний-35, Фосфор-221 Железо-1 Витамин Е-1	19-03
Итого за день		Калорийность-1 685, Белки-67, Жиры-47, Углеводы-255, ВитаминА-2, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-44, ВитаминРР-11, Натрий-3 215, Калий-2 265, Кальций-618, Магний-302, Фосфор-1 213, Железо-15 Витамин Е-6	113-50

Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____

Сидорова С.И.

Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____

Шайдуллина Т.Г.

Технолог ЧОУ СОШ ООЦ "Школа" _____