

школа 11.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша молочная пшениная <i>молоко 3,2%, пшено, масло сливочное, сахарный песок</i>	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-68, Калий-227, Кальций-133, Магний-54, Фосфор-185, Железо-3, Витамин Е-1	19-78
20	Сыр порц	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-86
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-81
80	Батон <i>мука пшеничная в/с, масло растительное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</i>	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47, ВитаминРР-1, Натрий-296, Калий-94, Кальций-15, Магний-12, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-35
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-97, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-564, Калий-367, Кальций-353, Магний-79, Фосфор-367, Железо-5, Витамин Е-2	34-80
обед			
50	Овощная нарезка порц <i>зеленый горошек, огурцы свежие</i>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	11-96
150	Свекольник со сметаной и зеленью <i>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, кури, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, сметана 20% жири, 0,4, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, томатная паста, масло растительное, масло сливочное 0,18, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Натрий-347, Калий-345, Кальций-37, Магний-32, Фосфор-96, Железо-2, Кавотин-1, Витамин Е-1	14-12
50	Котлета куриная <i>кури осл. 1 кат., молоко 3,2%, батон солнечный 0,35бр, масло растительное, сахар папировочные, соль</i>	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминРР-2, Натрий-892, Калий-113, Кальций-34, Магний-18, Фосфор-112, Железо-2, Витамин Е-2	18-84
150	Каша гречневая с овощами <i>крупа гречневая, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло сливочное 0,18, соль</i>	Калорийность-274, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-50, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Натрий-1178, Калий-213, Кальций-83, Магний-83, Фосфор-234, Железо-6, Каротин-3, Витамин Е-1	16-15
80	Хлеб пшеничный <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</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	2-42
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-19
180	Компот из свежесзаморож. ягод <i>ягоды свежесзамороженные - вишня, сахарный песок, ягоды свежесзамороженные - ч-смородина, лимонная кислота</i>	Калорийность-87, Углеводы-22, ВитаминС-4, Натрий-10, Калий-117, Кальций-15, Магний-11, Фосфор-13	10-44
Итого за обед		Калорийность-915, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-153, ВитаминА-1, ВитаминС-19, ВитаминРР-7, Натрий-3188, Калий-1087, Кальций-224, Магний-210, Фосфор-630, Железо-13, Витамин Е-6	76-12
полдник			
75	Ватрушка с повидлом <i>мука пшеничная в/с, повидло в ассортименте, дрожжи прессованные хлебопекарные, сахарный песок, масло сливочное, ванилин</i>	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-51, ВитаминРР-1, Натрий-6, Калий-103, Кальций-11, Магний-10, Фосфор-46, Железо-1, Витамин Е-1	4-74
130	Кефир	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	11-37
Итого за полдник		Калорийность-300, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-56, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-71, Калий-293, Кальций-167, Магний-28, Фосфор-170, Железо-1, Витамин Е-1	16-11
Итого за день		Калорийность-1777, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-306, ВитаминА-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-10, Натрий-823, Калий-1747, Кальций-744, Магний-317, Фосфор-1167, Железо-19, Витамин Е-6	127-03

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.

школа 11.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
200	Каша молочная пшениная <small>молоко 3,2%, пшено, масло сливочное, сахарный песок</small>	Калорийность-226, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-36, ВитаминС-1, ВитаминPP-1, Натрий-68, Калий-227, Кальций-133, Магний-54, Фосфор-185, Железо-3, Витамин Е-1	20-35
20	Сыр порц	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-86
180	Чай с сахаром <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-81
80	Батон <small>мука пшеничная в/с, масло растительное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</small>	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-47, ВитаминPP-1, Натрий-296, Калий-94, Кальций-15, Магний-12, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-35
Итого за завтрак		Калорийность-562, Белки-20, Жиры-14, Углеводы-97, ВитаминС-1, ВитаминPP-2, Натрий-564, Калий-367, Кальций-353, Магний-79, Фосфор-367, Железо-5, Витамин Е-2	35-37
<u>обед</u>			
50	Овощная нарезка порц <small>зеленый горошек, огурцы свежие</small>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	11-97
50	Салат из фасоли с кукурузой <small>фасоль консервированная, кукуруза консерв. 0,340/275, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное</small>	Калорийность-149, Белки-9, Жиры-4, Углеводы-19, ВитаминС-1, ВитаминPP-1, Натрий-17, Калий-451, Кальций-62, Магний-42, Фосфор-196, Железо-2, Витамин Е-2	15-07
200	Свекольник со сметаной и зеленью <small>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, кури, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, сметана 20% жири, 0,4, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, томатная паста, масло растительное, масло сливочное 0,18, зелень свежая, соль</small>	Калорийность-112, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-14, ВитаминPP-1, Натрий-463, Калий-459, Кальций-49, Магний-42, Фосфор-128, Железо-2, Каботин-1, Витамин Е-2	15-76
55	Котлета куриная <small>кури осл. 1 кат., молоко 3,2%, батон солнечный 0,35ор, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-10, ВитаминPP-2, Натрий-982, Калий-124, Кальций-37, Магний-20, Фосфор-124, Железо-2, Витамин Е-3	20-72
180	Каша гречневая с овощами <small>крупа гречневая, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло сливочное 0,18, соль</small>	Калорийность-329, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-60, ВитаминС-4, ВитаминPP-4, Натрий-1 413, Калий-256, Кальций-99, Магний-100, Фосфор-281, Железо-7, Каротин-4, Витамин Е-1	19-38
150/50	Плов из курицы <small>кури осл. 1 кат., рис, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, приправа в ассортименте, соль, томатная паста</small>	Калорийность-431, Белки-17, Жиры-22, Углеводы-43, ВитаминС-2, ВитаминPP-4, Натрий-253, Калий-214, Кальций-36, Магний-37, Фосфор-230, Железо-3, Каротин-1, Витамин Е-5	39-76
80	Хлеб пшеничный <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминPP-1, Натрий-390, Калий-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-42
60	Хлеб ржаной <small>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</small>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-19
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	10-44
Итого за обед		Калорийность-1 595, Белки-59, Жиры-54, Углеводы-229, ВитаминА-1, ВитаминС-26, ВитаминPP-13, Натрий-3 899, Калий-1 920, Кальций-353, Магний-318, Фосфор-1 147, Железо-10, Витамин Е-15	137-71
<u>полдник</u>			
75	Ватрушка с повидлом <small>мука пшеничная в/с, повидло в ассортименте, дрожжи прессованные хлебопекарные, сахарный песок, масло сливочное, ванилин</small>	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-51, ВитаминPP-1, Натрий-6, Калий-103, Кальций-11, Магний-10, Фосфор-46, Железо-1, Витамин Е-1	4-79
130	Кефир	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	11-37
Итого за полдник		Калорийность-300, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-56, ВитаминС-1, ВитаминPP-1, Натрий-71, Калий-293, Кальций-167, Магний-28, Фосфор-170, Железо-1, Витамин Е-2	16-16
Итого за день		Калорийность-2 457, Белки-87, Жиры-73, Углеводы-382, ВитаминА-1, ВитаминС-28, ВитаминPP-16, Натрий-4 534, Калий-2 580, Кальций-873, Магний-425, Фосфор-1 584, Железо-25, Витамин Е-19	189-24

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.
