

школа 14.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
130	Творожок <small>даниссимо 130 в ассортименте, овсяный продукт "петолока" 130г в ассорт.</small>	Калорийность-111, Белки-28, Жиры-6, Углеводы-182, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-7, ВитаминРР-4, Натрий-586, Калий-2149, Кальций-2097, Магний-312, Фосфор-3016, Железо-7, Витамин Е-2	61-31
80	Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями <small>ветчина, сыр, батон солёный 0,350гр, масло сливочное</small>	Калорийность-197, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-19, ВитаминРР-2, Натрий-1015, Калий-210, Кальций-285, Магний-29, Фосфор-257, Железо-2, Витамин Е-1	34-72
180	Какао с молоком <small>молоко 3,2% сахарный песок, какао порошок</small>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1, Натрий-32, Калий-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-76
Итого за завтрак		Калорийность-460, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-217, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-8, ВитаминРР-6, Натрий-1633, Калий-2514, Кальций-2460, Магний-352, Фосфор-3351, Железо-9,	107-79
обед			
50	Салат из белокочанной капусты <small>капуста белокочанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, лимонная кислота</small>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминС-20, Натрий-780, Калий-83, Кальций-28, Магний-9, Фосфор-17, Железо-1, Витамин Е-1	1-80
150	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, зелень свежая, лапша ролтон 400 гр., морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, соль, масло растительное</small>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Натрий-611, Калий-387, Кальций-35, Магний-25, Фосфор-94, Железо-1, Кальций-1	9-41
200	Плов из индейки <small>филе индейки, рис, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло сливочное, томатная паста, приправа в ассортименте, соль</small>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминС-9, Кальций-37, Магний-39, Фосфор-204, Железо-2, Витамин Е-5	55-67
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	3-65
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 кураги <small>фрукты суш. курага, сахарный песок</small>	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-39, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-33, Железо-1	7-07
Итого за обед		Калорийность-887, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138, ВитаминА-1, ВитаминС-47, ВитаминРР-3, Натрий-2151, Калий-758, Кальций-178, Магний-153, Фосфор-509,	79-79
полдник			
30	Бисквит "Медвежонок Барни" <small>шоурт, мука пшеничная в/с, сахарный песок</small>	Калорийность-1	20-36
180	Чай с лимоном <small>сахарный песок, лимон, чай черный</small>	Калорийность-34, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	2-79
Итого за полдник		Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	23-15
Итого за день		Калорийность-1382, Белки-74, Жиры-42, Углеводы-364, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-58, ВитаминРР-9, Натрий-3785, Калий-3304, Кальций-2643, Магний-510, Фосфор-3869, Железо-18,	210-73
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдуллина Т.Г.

школа 14.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
130	Творожок <i>одинсимо 130 в ассортименте, овсяный продукт "петолок" 130г в ассорт.</i>	Калорийность-111, Белки-28, Жиры-6, Углеводы-182, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-7, ВитаминРР-4, Натрий-586, Калий-2 149, Кальций-2 097, Магний-312, Фосфор-3 016, Железо-7, Витамин Е-2	61-31
80	Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями <i>ветчина, сыр, батон солёный 0,350гр, масло сливочное</i>	Калорийность-197, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-19, ВитаминРР-2, Натрий-1 015, Калий-210, Кальций-285, Магний-29, Фосфор-257, Железо-2, Витамин Е-1	35-38
180	Какао с молоком <i>молоко 3,2% сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1, Натрий-32, Калий-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-76
Итого за завтрак		Калорийность-460, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-217, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-8, ВитаминРР-6, Натрий-1 633, Калий-2 514, Кальций-2 460, Магний-352, Фосфор-3 351, Железо-9,	108-45
обед			
50	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминС-20, Натрий-780, Калий-83, Кальций-28, Магний-9, Фосфор-17, Железо-1, Витамин Е-1	1-80
50	Салат из сладкой кукурузы с маслом <i>кукуруза консерв. 0,425/275, масло растительное, сахарный песок</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-5, Натрий-169, Калий-47, Кальций-10, Магний-10, Фосфор-30, Витамин Е-1	22-09
200	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, зелень свежая, лапша ролтон 400 гр., морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, соль, масло растительное</i>	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминС-23, ВитаминРР-2, Натрий-815, Калий-516, Кальций-47, Магний-33, Фосфор-125, Железо-2, Каротин-1	10-46
205	Плов из индейки <i>филе индейки, рис, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло сливочное, томатная паста, приправа в ассортименте, соль</i>	Калорийность-330, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминС-9, Кальций-38, Магний-40, Фосфор-209, Железо-2, Витамин Е-5	60-55
100	Оладьи из печени <i>печень говяжья, батон солёный 0,350гр, масло сливочное 0,18, масло растительное</i>	Калорийность-258, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-13, ВитаминВ2-3, ВитаминС-47, ВитаминРР-13, Натрий-171, Калий-458, Кальций-59, Магний-36, Фосфор-493, Железо-10, Витамин Е-5	46-66
180	Картофель жареный <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль</i>	Калорийность-2 273, Белки-33, Жиры-114, Углеводы-255, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминС-174, ВитаминРР-21, Натрий-3 362, Калий-7 902, Кальций-178, Магний-322, Фосфор-857, Железо-12	11-75
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	3-65
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 кураги <i>фрукты суш. курага, сахарный песок</i>	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-39, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-33, Железо-1	7-07
Итого за обед		Калорийность-3 512, Белки-101, Жиры-157, Углеводы-408, ВитаминА-14, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-4, ВитаминС-279, ВитаминРР-38, Натрий-6 057, Калий-9 294, Кальций-438, Магний-530, Фосфор-1 222	166-22
полдник			
30	Бисквит "Медвежонок Барни" <i>шоурт, мука пшеничная в/с, сахарный песок</i>	Калорийность-1	22-27
180	Чай с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-34, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	2-74
Итого за полдник		Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	25-01
Итого за день		Калорийность-4 007, Белки-140, Жиры-175, Углеводы-634, ВитаминА-17, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-8, ВитаминС-290, ВитаминРР-44, Натрий-7 691, Калий-11 840, Кальций-2 903, Магний-887,	299-68

Директор ЧОУ
СОШ ООЦ
"Школа"

Сидорова С.Н.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.