

## школа 15.12.2023 ( 1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
120	<b>Курник с курицей с картофелем</b> <small>кури охл. 1 кат., мука пшеничная в/с, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло сливочное, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сахарный песок, яйцо куриное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</small>	Калорийность-350, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-35, ВитаминС-5, ВитаминРР-3, Натрий-318, Калий-300, Кальций-25, Магний-30, Фосфор-197, Железо-3, Витамин F-1	23-16
190	<b>Яблоки</b>	Калорийность-365, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминВ2-1, ВитаминС-87, ВитаминРР-25, Натрий-49, Калий-471, Кальций-30, Магний-17, Фосфор-21, Железо-4	20-93
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-81
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-765, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-70, ВитаминВ2-1, ВитаминС-92, ВитаминРР-28, Натрий-367, Калий-794, Кальций-60, Магний-51, Фосфор-225, Железо-8	<b>45-90</b>
<b>обед</b>			
45	<b>Салат из свежих огурцов и помидор с зелуком</b> <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый, масло растительное</small>	Калорийность-26, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-7, Натрий-5, Калий-99, Кальций-10, Магний-1, Фосфор-16, Витамин E-1	10-37
150	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом</b> <small>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, говядина, капуста белокачанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, масло сливочное 0,18, томатная паста, лимонная кислота</small>	Калорийность-106, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9, ВитаминА-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Натрий-492, Калий-284, Кальций-36, Магний-23, Фосфор-76, Железо-1	22-62
50	<b>Филе куриное на пару</b> <small>филе грудки куриной, масло растительное, соль, прованские травы</small>	Калорийность-276, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-4, ВитаминРР-4, Натрий-902, Калий-189, Кальций-24, Магний-28, Фосфор-218, Железо-3, Витамин E-2	30-66
150	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</small>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29, Натрий-719, Калий-49, Кальций-15, Магний-7, Фосфор-36, Железо-1, Витамин E-1	14-62
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <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 E-1	4-84
60	<b>Хлеб ржаной</b> <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 E-1	2-25
180	<b>Компот из свежемороженой ягод</b> <small>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, ягоды свежемороженые - ч-смородина, лимонная кислота</small>	Калорийность-87, Углеводы-22, ВитаминС-4, Натрий-10, Калий-117, Кальций-15, Магний-11, Фосфор-13	7-64
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-938, Белки-36, Жиры-34, Углеводы-126, ВитаминА-1, ВитаминС-27, ВитаминРР-6, Натрий-2 884, Калий-987, Кальций-142, Магний-126, Фосфор-520, Железо-16	<b>93-00</b>
<b>полдник</b>			
55	<b>Пряники</b>	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-27	8-96
200	<b>Сок 200 гр</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	34-99
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-241, Белки-5, Углеводы-52, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	<b>43-95</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 944, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-248, ВитаминА-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-127, ВитаминРР-34, Натрий-3 255, Калий-2 271, Кальций-242, Магний-107, Железо-16	<b>182-85</b>

Директор ЧОУ  
СОШ ООЦ  
"Школа"

Сидорова С.И.

Зав.  
производством  
ЧОУ СОШ  
ООЦ "Школа"

Шайдуллина  
Т.Г.

## школа 15.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
120	<b>Курник с курицей с картофелем</b> <small>кури осл. 1 кат., мука пшеничная в/с, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло сливочное, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сахарный песок, яйцо куриное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</small>	Калорийность-350, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-35, ВитаминС-5, ВитаминРР-3, Натрий-318, Калий-300, Кальций-25, Магний-30, Фосфор-197, Железо-3, Витамин F-1	22-76
190	<b>Яблоки</b>	Калорийность-365, Белки-1, Углеводы-21, ВитаминВ2-1, ВитаминС-87, ВитаминРР-25, Натрий-49, Калий-471, Кальций-30, Магний-17, Фосфор-21, Железо-4	20-93
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-81
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-765, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-70, ВитаминВ2-1, ВитаминС-92, ВитаминРР-28, Натрий-367, Калий-794, Кальций-60, Магний-51, Фосфор-225,	<b>45-50</b>
<b>обед</b>			
50	<b>Салат из свежих огурцов и помидор с зел.луком</b> <small>помидоры свежие, огурцы свежие, лук зеленый, масло растительное</small>	Калорийность-29, Жиры-2, Углеводы-1, ВитаминС-8, Натрий-6, Калий-110, Кальций-11, Магний-1, Фосфор-18, Витамин E-2	11-60
50	<b>Салат витаминный</b> <small>капуста белокачанная, яблоки, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-26, Кальций-36, Магний-17, Фосфор-27, Железо-1, Витамин E-2	3-28
200	<b>Борщ с капустой, картофелем, мясом</b> <small>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, говядина, капуста белокачанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, масло сливочное 0,18, томатная паста, лимонная кислота</small>	Калорийность-141, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-11, ВитаминА-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-656, Калий-378, Кальций-48, Магний-31, Фосфор-102, Железо-2, Витамин F-1	24-13
55	<b>Филе куриное на пару</b> <small>филе грудки куриной, масло растительное, соль, прованские травы</small>	Калорийность-304, Белки-19, Жиры-23, Углеводы-4, ВитаминРР-4, Натрий-993, Калий-208, Кальций-27, Магний-30, Фосфор-240, Железо-3, Витамин E-2	34-11
180	<b>Макароны отварные</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</small>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминРР-1, Натрий-863, Калий-59, Кальций-18, Магний-8, Фосфор-43, Железо-1, Витамин E-1	17-55
180	<b>Запеканка картофельная с мясом</b> <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло сливочное, соль, мука пшеничная в/с, сухари панировочные, масло растительное</small>	Калорийность-403, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-41, ВитаминС-38, ВитаминРР-4, Натрий-1 434, Калий-1 355, Кальций-45, Магний-65, Фосфор-298, Железо-4	57-22
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <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 E-1	4-84
60	<b>Хлеб ржаной</b> <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 E-1	2-25
180	<b>Компот из свежеморож. ягод</b> <small>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, ягоды свежемороженые - ч-смородина, лимонная кислота</small>	Калорийность-87, Углеводы-22, ВитаминС-4, Натрий-10, Калий-117, Кальций-15, Магний-11, Фосфор-13	7-64
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1 527, Белки-63, Жиры-62, Углеводы-185, ВитаминА-1, ВитаминС-97, ВитаминРР-11, Натрий-4 718, Калий-2 476, Кальций-242, Магний-219, Фосфор-902,	<b>162-62</b>
<b>полдник</b>			
55	<b>Пряники</b> <small>пряники, печенье без глютена в ассорт.</small>	Калорийность-131, Белки-4, Углеводы-27	11-24
200	<b>Сок 200 гр</b>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	34-99
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-241, Белки-5, Углеводы-52, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	<b>46-23</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2 533, Белки-85, Жиры-79, Углеводы-307, ВитаминА-1, ВитаминВ2-1, ВитаминС-197, ВитаминРР-39, Натрий-5 089, Калий-3 760, Кальций-342, Магний-	<b>254-35</b>

Директор ЧОУ  
СОШ ООЦ  
"Школа"

Сидорова С.И.

Зав.  
производством  
ЧОУ СОШ  
ООЦ "Школа"

Шайдуллина  
Т.Г.