

школа 18.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша молочная рисовая <small>молоко 3,2% рис, масло сливочное, сахарный песок</small>	Калорийность-20, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-67, Калий-170, Кальций-133, Магний-23, Фосфор-131, Железо-1	20-42
15	Масло сливочное	Калорийность-99, Жиры-11, Натрий-12, Калий-4, Кальций-4, Фосфор-3	11-94
180	Чай с сахаром <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	3-62
80	Батон <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41, ВитаминРР-1, Натрий-322, Калий-100, Кальций-20, Магний-26, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-369, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-92, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-401, Калий-297, Кальций-162, Магний-53, Фосфор-207, Железо-3, Витамин Е-1	38-47
обед			
50	Овощи свежие порц <small>сельдерей, озурец</small>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	8-86
150	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью <small>капуста белокачанная, говядина, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, сметана 20% жирн. 0,4, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, помидорная паста, масло растительное, зелень свежая, соль</small>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7, ВитаминС-22, ВитаминРР-1, Натрий-604, Калий-251, Кальций-39, Магний-18, Фосфор-65, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-1	20-48
50	Биточки "Школьник" <small>говядина, мясо свиные, молоко 3,2% лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, крупа манная, мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-146, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-4, ВитаминС-1, Кальций-6, Магний-10, Фосфор-74, Железо-1, Витамин Е-2	24-41
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	11-46
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	4-48
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 яблок и ч/смородины <small>сахарный песок, яблоки, ягоды свежемороженые - ч/смородина, лимонная кислота</small>	Калорийность-119, Углеводы-24, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-77, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-	7-78
Итого за обед		Калорийность-819, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-125, ВитаминА-1, ВитаминС-59, ВитаминРР-5, Натрий-2 199, Калий-1 412, Кальций-156, Магний-132, Фосфор-419, Железо-7, Каротин-1, Витамин Е-5	79-66
полдник			
75	Корж молочный <small>мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное, молоко 3,2% яйцо куриное</small>	Калорийность-601, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-109, ВитаминРР-1, Натрий-41, Калий-153, Кальций-49, Магний-22, Фосфор-111, Железо-1, Витамин Е-2	26-72
130	Йогурт	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	14-78
Итого за полдник		Калорийность-678, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-114, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-106, Калий-343, Кальций-205, Магний-40, Фосфор-235, Железо-1, Витамин Е-2	41-50
Итого за день		Калорийность-1 866, Белки-51, Жиры-59, Углеводы-331, ВитаминА-1, ВитаминС-61, ВитаминРР-8, Натрий-2 706, Калий-2 052, Кальций-523, Магний-225, Фосфор-861, Железо-11, Каротин-1, Витамин Е-6	159-63

Директор ЧОУ
СОШ ООЦ
"Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.

школа 18.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша молочная рисовая <small>молоко 3,2% рис, масло сливочное, сахарный песок</small>	Калорийность-20, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-37, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-67, Калий-170, Кальций-133, Магний-23, Фосфор-131, Железо-1	20-42
15	Масло сливочное	Калорийность-99, Жиры-11, Натрий-12, Калий-4, Кальций-4, Фосфор-3	11-94
180	Чай с сахаром <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	3-62
80	Батон <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41, ВитаминРР-1, Натрий-322, Калий-100, Кальций-20, Магний-26, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-369, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-92, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-401, Калий-297, Кальций-162, Магний-53, Фосфор-207, Железо-3,	38-47
обед			
50	Овощи свежие порц <small>сельдерей, озурцы</small>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	8-72
50	Салат из свеклы с сыром, масло растит. <small>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, сыр, масло растительное, соль</small>	Калорийность-74, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-5, ВитаминС-5, Натрий-893, Калий-140, Кальций-104, Магний-24, Фосфор-65, Железо-1, Витамин Е-2	5-97
200	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью <small>капуста белокочанная, говядина, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, сметана 20% жирн, 0,4, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль</small>	Калорийность-136, белки-6, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-805, Калий-334, Кальций-52, Магний-24, Фосфор-87, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-2	21-94
55	Биточки "Школьник" <small>говядина, мясо свинины, молоко 3,2%, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, крупа манная, мука пшеничная в/с, масло растительное</small>	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-5, ВитаминС-1, Кальций-7, Магний-11, Фосфор-81, Железо-1, Витамин Е-2	27-40
50	Эскалоп из свинины <small>мясо свинины, масло растительное</small>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-33, ВитаминС-32, ВитаминРР-1, Натрий-992, Калий-942, Кальций-59, Магний-41, Фосфор-120, Железо-2	37-76
180	Картофельное пюре <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, молоко 3,2%, масло сливочное, 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 Е-1	13-75
180	Макаронные отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</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	17-29
80	Хлеб пшеничный <small>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</small>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	4-48
60	Хлеб ржаной <small>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</small>	Калорийность-119, Углеводы-24, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-77, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-	2-19
180	Компот из яблок и ч/смородины <small>сахарный песок, яблоки, ягоды свежзамороженные - ч/смородина, лимонная кислота</small>	Калорийность-119, Углеводы-24, ВитаминС-8, ВитаминРР-2, Натрий-8, Калий-77, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-	7-78
Итого за обед		Калорийность-1 155, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-174, ВитаминА-1, ВитаминС-77, ВитаминРР-6, Натрий-4 322, Калий-1 851, Кальций-302, Магний-178, Фосфор-576, Железо-10, Витамин Е-9	147-28
полдник			
75	Корж молочный <small>мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное, молоко 3,2%, яйцо куриное</small>	Калорийность-601, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-109, ВитаминРР-1, Натрий-41, Калий-153, Кальций-49, Магний-22, Фосфор-111, Железо-1, Витамин Е-2	26-72
130	Йогурт	Калорийность-77, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	14-80
Итого за полдник		Калорийность-678, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-114, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-106, Калий-343, Кальций-205, Магний-40, Фосфор-235, Железо-1,	41-52
Итого за день		Калорийность-2 202, Белки-63, Жиры-72, Углеводы-380, ВитаминА-1, ВитаминС-79, ВитаминРР-9, Натрий-4 829, Калий-2 491, Кальций-669, Магний-271, Фосфор-1 018, Железо-14, Витамин Е-12	227-27

Директор ЧОУ
СОШ ООЦ
"Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.