

школа 22.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость питания
завтрак			
100	Сосиска в тесте <i>сосиски, мука пшеничная в/с, сахарный песок, яйцо куриное, масло сливочное, дрожжи прессованные хлебопекарные, масло растительное</i>	Калорийность-312, белки-11, Жиры-17, Углеводы-32, ВитаминPP-1, Натрий-491, Кальций-189, Кальций-30, Магний-20, Фосфор-137 Железо-2, Витамин E-1	33-06
100	Каша гречневая рассыпчатая (аллергики) <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	калорийность-170, белки-6, жиры-4, Углеводы-31, ВитаминPP-2, Натрий-778, Кальций-77, Кальций-40, Магний-45, Фосфор-137 Железо-4	10-26
60	Сосиска отварная (аллергики) <i>сосиски аппетитные, колбаса вареная, колбаса п-копченая</i>	калорийность-160, белки-7, Жиры-14, Углеводы-1, Натрий-484, Кальций-132, Кальций-21, Магний-12, Фосфор-95, Железо-1	27-23
180	Какао с молоком <i>молоко 3,2%, сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминC-1, Натрий-32, Кальций-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-78
180	Чай с сахаром (аллергики) <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Кальций-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7,	1-81
150	Яблоки	калорийность-288, белки-1, углеводы-17, ВитаминC-69, ВитаминPP-20, Натрий-39, Кальций-372, Кальций-24, Магний-14, Фосфор-17 Железо-3	20-02
Итого за завтрак		Калорийность-1066, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-111, ВитаминC-70, ВитаминPP-23, Натрий-1 824, Кальций-948, Кальций-198, Магний-106, Фосфор-471,	104-16
обед			
30	Огурец порционно <i>огурцы, зелень</i>	Калорийность-3, Углеводы-1, ВитаминC-2, Натрий-2, Кальций-59, Кальций-5,	5-75
150	Суп лапша с зеленью и курицей <i>кури филе 1 шт., лапша ролтон 400 гр., лук свежий очищенный целень в вакуумной упаковке, масло растительное, зелень свежая, соль</i>	калорийность-8, белки-2, жиры-2, Углеводы-8, ВитаминC-3, ВитаминPP-1, Натрий-900, Кальций-80, Кальций-22, Магний-11, Фосфор-73, Железо-1, Витамин E-2	9-57
50	Филе куриное на пару <i>филе грудки куриной, масло растительное, соль, прованские травы</i>	калорийность-106, белки-27, Жиры-37, Углеводы-11, ВитаминC-70, ВитаминPP-23, Натрий-1 824, Кальций-948, Кальций-198, Магний-106, Фосфор-471,	28-90
75	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук свежий очищенный целень в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, морковь свежая очищенная целень в вакуумной упаковке, томатная паста, соль, мука пшеничная в/с,</i>	калорийность-42, белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминC-29, Натрий-397, Кальций-121, Кальций-32, Магний-11, Фосфор-22 Железо-1	3-20
100	Пюре картофельное <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, молоко 3,2%, масло сливочное</i>	калорийность-102, белки-2, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминC-18, ВитаминPP-1, Натрий-630, Кальций-521, Кальций-34, Магний-73 Фосфор-67 Железо-1	7-10
150	Картофель отварной (аллергики) <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло сливочное</i>	калорийность-171, белки-5, Жиры-2, Углеводы-31, ВитаминC-32, ВитаминPP-1, Натрий-49, Кальций-899, Кальций-17, Магний-37 Фосфор-93 Железо-1	6-72
80	Хлеб пшеничный <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	калорийность-181, белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминPP-1, Натрий-390, Кальций-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66 Железо-1 Витамин E-1	7-91
60	Хлеб ржаной	калорийность-109, белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Кальций-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2 Витамин E-1	3-16
180	Компот из свежемороженой ягод <i>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, ягоды свежемороженые - черника, лимонная кислота</i>	калорийность-87, Углеводы-22, ВитаминC-4, Натрий-10, Кальций-117, Кальций-15, Магний-11, Фосфор-13	6-71
Итого за обед		Калорийность-1 035, Белки-35, Жиры-36, Углеводы-150, ВитаминC-88, ВитаминPP-8, Натрий-3 646, Кальций-2 235, Кальций-191, Магний-177, Фосфор-1177,	79-02
полдник			
50	Вафли	калорийность-177, белки-1, Жиры-2, Углеводы-39, ВитаминA-4, Натрий-25, Кальций-70, Кальций-8, Магний-5, Фосфор-18 Железо-1	10-40
60	Печень (аллергики)	калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9	120-09
200	Сок	калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-8, Натрий-4, Кальций-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	17-49
Итого за полдник		калорийность-330, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-73, ВитаминA-4, ВитаминC-8, Натрий-29, Кальций-560, Кальций-48,	147-98
Итого за день		Калорийность-2 431, Белки-65, Жиры-75, Углеводы-334, ВитаминA-4, ВитаминC-166, ВитаминPP-31, Натрий-5 499, Кальций-3 743, Кальций-437, Магний-	331-16

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.

школа 22.12.2023 (5-11класс)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость питания
завтрак			
100	Сосиска в тесте <i>сосиски, мука пшеничная в/с, сахарный песок, яйцо куриное, масло сливочное, дрожжи прессованные хлебопекарные, масло растительное</i>	Калорийность-312, белки-11, Жиры-17, Углеводы-32, ВитаминыРР-1, Натрий-491, Кальций-189, Кальций-30, Магний-20, Фосфор-137 Железо-2, Витамины Е-1	33-06
100	Каша гречневая рассыпчатая (аллергики) <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	калорийность-170, белки-6, жиры-4, Углеводы-31, ВитаминыРР-2, Натрий-778, Кальций-77, Кальций-40, Магний-45, Фосфор-137 Железо-4	10-26
60	Сосиска отварная (аллергики) <i>сосиски аппетитные, колбаса вареная, колбаса п-копченая</i>	калорийность-160, белки-7, Жиры-14, Углеводы-1, Натрий-484, Кальций-132, Кальций-21, Магний-12, Фосфор-95, Железо-1	27-23
180	Какао с молоком <i>молоко 3,2%, сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминыС-1, Натрий-32, Кальций-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-78
180	Чай с сахаром (аллергики) <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Кальций-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7,	1-81
150	Яблоки	калорийность-288, белки-1, Углеводы-17, ВитаминыС-69, ВитаминыРР-20, Натрий-39, Кальций-372, Кальций-24, Магний-14, Фосфор-17 Железо-3	20-02
Итого за завтрак		Калорийность-1066, белки-27, Жиры-37, Углеводы-111, ВитаминыС-70, ВитаминыРР-23, Натрий-1 824, Кальций-948, Кальций-198, Магний-106, Фосфор-471,	104-16
обед			
30	Огурец порционно <i>огурцы, зелень</i>	Калорийность-3, Углеводы-1, ВитаминыС-2, Натрий-2, Кальций-59, Кальций-5,	5-57
30	Салат ароматный <i>огурцы свежие, капуста белокачанная, масло растительное, соль, зелень свежая, лимонная кислота</i>	калорийность-27, Жиры-2, углеводы-1, ВитаминыС-7, Натрий-351, Кальций-53, Кальций-12, Магний-2, Фосфор-12, Витамины Е-1	3-53
200	Суп лапша с зеленью и курицей <i>кури охл. 1 шт., лапша ролтон 400 гр., лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, зелень свежая, соль</i>	калорийность-80, белки-3, жиры-3, Углеводы-11, ВитаминыС-4, ВитаминыРР-1, Натрий-1 200, Кальций-107, Кальций-29, Магний-15, Фосфор-97, Железо-1, Витамины Е-7	10-52
50	Филе куриное на пару <i>филе грудки куриной, масло растительное, соль, прованские травы</i>	калорийность-276, белки-47, Жиры-21, Углеводы-4, ВитаминыРР-4, Натрий-902, Кальций-189, Кальций-24, Магний-28, Фосфор-218 Железо-3, Витамины Е-2	29-94
75	Капуста тушеная <i>капуста белокачанная, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, томатная паста, соль, мука пшеничная в/с, лимонная кислота</i>	калорийность-42, белки-1, Жиры-2, Углеводы-5, ВитаминыС-29, Натрий-397, Кальций-121, Кальций-32, Магний-11, Фосфор-27 Железо-1	3-20
120	Пюре картофельное <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, молоко 3,2%, масло сливочное</i>	калорийность-122, белки-5, Жиры-5, Углеводы-22, ВитаминыС-21, ВитаминыРР-1, Натрий-756, Кальций-626, Кальций-41, Магний-77 Фосфор-80 Железо-1	8-52
180	Картофель отварной (аллергики) <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло сливочное</i>	калорийность-202, белки-4, Жиры-2, Углеводы-37, ВитаминыС-38, ВитаминыРР-2, Натрий-59, Кальций-1 079, Кальций-21, Магний-44 Фосфор-111 Железо-2	8-07
230	Пельмени мясные <i>пельмени, сметана 20% жирн. 0,4, масло сливочное 0,18</i>	калорийность-282, белки-14, Жиры-17, Углеводы-18, Натрий-357, Кальций-99, Кальций-109, Магний-20, Фосфор-178, Железо-1	66-05
30	Хлеб пшеничный <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15, Натрий-146, Кальций-38, Кальций-8, Магний-11, Фосфор-25	2-49
20	Хлеб ржаной	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7, Натрий-122, Кальций-49, Кальций-7, Магний-9, Фосфор-32 Железо-1	1-56
180	Компот из свежемороженой ягод <i>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, ягоды свежемороженые - черника, лимонная кислота</i>	Калорийность-87, Углеводы-22, ВитаминыС-4, Натрий-10, Кальций-117, Кальций-15, Магний-11, Фосфор-13	6-71
Итого за обед		Калорийность-1 237, Белки-45, Жиры-53, Углеводы-143, ВитаминыС-105, ВитаминыРР-8, Натрий-4 302, Кальций-537, Кальций-303, Магний-178, Фосфор-222	146-16
полдник			
50	Вафли	калорийность-324, белки-5, Жиры-5, Углеводы-77, ВитаминыА-7, Натрий-49, Кальций-140, Кальций-16, Магний-10, Фосфор-36 Железо-2	10-04
60	Печень (аллергики)	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-9	116-08
200	Сок	калорийность-110, белки-1, Углеводы-25, ВитаминыС-8, Натрий-4, Кальций-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	17-49
Итого за полдник		Калорийность-507, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-111, ВитаминыА-7, ВитаминыС-8, Натрий-53, Кальций-630, Кальций-56,	143-61
Итого за день		Калорийность-2 810, Белки-77, Жиры-93, Углеводы-365, ВитаминыА-7, ВитаминыС-183, ВитаминыРР-31, Натрий-6 179, Кальций-4 115, Кальций-557, Магний-	393-93

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шабудавина
Т.Г.