

школа 25.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г.)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша манная молочная <i>молоко 3,2%, крупа манная, масло сливочное 0,18, сахарный песок</i>	калорийность-60, белки-0, жиры-11, Углеводы-42, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-68, Калий-202, Кальций-132, Магний-28, Фосфор-130, Железо-1, Витамин F-1	18-46
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	7-83
20	Сыр порционными	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-36
150	Макароны отварные (аллергики)	калорийность-125, белки-4, жиры-3, Углеводы-29, Натрий-719, Калий-49, Кальций-15, Магний-7, Фосфор-36, Железо-1 Витамин F-1	9-83
90	Яблоки (аллергики)	калорийность-1/3, Углеводы-10, ВитаминС-41, ВитаминРР-12, Натрий-23, Калий-223, Кальций-14, Магний-8, Фосфор-10 Железо-1	12-60
50	Батон	калорийность-125, белки-4, жиры-1, Углеводы-30, ВитаминРР-1, Натрий-185, Калий-59, Кальций-9, Магний-7, Фосфор-41 Железо-1 Витамин F-1	2-34
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7,	1-85
Итого за завтрак		Калорийность-935, Белки-21, Жиры-28, Углеводы-125, ВитаминС-42, ВитаминРР-14, Натрий-1 203, Калий-582, Кальций-377, Магний-63, Фосфор-335,	63-27
обед			
50	Икра кабачковая	калорийность-60, белки-1, жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-4, Натрий-350, Калий-158, Кальций-21, Магний-8, Фосфор-18, Железо-1	9-71
150	Борщ с капустой, картофелем, мясом <i>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, говядина, капуста белокочанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целая в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, масло сливочное 0,18, лимонная кислота</i>	калорийность-125, белки-3, жиры-10, Углеводы-9, ВитаминА-1, ВитаминС-16, ВитаминРР-1, Натрий-492, Калий-284, Кальций-36, Магний-23, Фосфор-76, Железо-1	20-77
80	Голень запеченная <i>голень куриная, соус из шалфея, масло растительное, соль</i>	калорийность-193, белки-30, жиры-8, Углеводы-1, ВитаминРР-6, Натрий-717, Калий-293, Кальций-30, Магний-41, Фосфор-346, Железо-5, Витамин E-1	32-43
150	Картофельное пюре <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, молоко 3,2%, масло сливочное, соль</i>	калорийность-125, белки-3, жиры-4, Углеводы-27, ВитаминС-27, ВитаминРР-1, Натрий-826, Калий-785, Кальций-49, Магний-34 Фосфор-100 Железо-1	10-61
150	Картофель запеченный (аллергики) <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, прованские травы</i>	калорийность-286, белки-4, жиры-13, Углеводы-34, ВитаминС-22, Кальций-20, Магний-45, Фосфор-107, Железо-2, Витамин F-7	10-02
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 F-1	4-58
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чуди" 0,3, хлеб дарницкий</i>	калорийность-109, белки-4, жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-7 Витамин F-1	2-19
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахарный песок, лимонная кислота</i>	калорийность-77, Углеводы-19, Натрий-2, Калий-79, Кальций-30, Магний-4, Фосфор-10, Железо-1	4-09
Итого за обед		Калорийность-1 165, Белки-53, Жиры-39, Углеводы-155, ВитаминА-1, ВитаминС-69, ВитаминРР-9, Натрий-3 143, Калий-1 848, Кальций-228, Магний-	94-40
полдник			
65	Кондитерское изделие	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	11-50
50	Кондитерское изделие (Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	25-17
130	Кефир	калорийность-77, белки-4, жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	10-90
130	Напиток "Nemoloko" (аллергики)	калорийность-77, белки-4, жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	15-60
Итого за полдник		Калорийность-236, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминС-2, Натрий-130, Калий-380, Кальций-312, Магний-36,	63-17
Итого за день		Калорийность-2 336, Белки-84, Жиры-73, Углеводы-306, ВитаминА-1, ВитаминС-113, ВитаминРР-23, Натрий-4 476, Калий-2 810, Кальций-917, Магний-	220-84
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдуллин Т.Г.

школа 25.12.2023 (5-11класс)

Выход (г.)	Наименование блюда	эв. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г)	Стоимость питания
завтрак			
200	Каша манная молочная <i>молоко 3,2%, крупа манная, масло сливочное 0,18, сахарный песок</i>	калорийность-60, белки-8, жиры-11, Углеводы-42, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-68, Калий-202, Кальций-132, Магний-28, Фосфор-130, Железо-1, Витамин Е-1	18-68
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	7-83
20	Сыр порционными	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-36
150	Макаронные изделия (аллергики)	калорийность-125, белки-4, жиры-3, Углеводы-29, Натрий-719, Калий-49, Кальций-15, Магний-7, Фосфор-36, Железо-1 Витамин Е-1	9-83
90	Яблоки (аллергики)	Калорийность-115, Углеводы-10, ВитаминС-41, ВитаминРР-12, Натрий-23, Калий-223, Кальций-14, Магний-8, Фосфор-10 Железо-1	12-60
80	Батон <i>мука пшеничная в/с, масло растительное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</i>	калорийность-47, Жиры-1, Натрий-296, Калий-94, Кальций-15, Магний-12, Фосфор-66 Железо-1 Витамин Е-1	2-34
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7,	1-85
Итого за завтрак		Калорийность-1 014, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-142, ВитаминС-42, ВитаминРР-14, Натрий-1 314, Калий-617, Кальций-383, Магний-68, Фосфор-360,	63-49
обед			
50	Икра кабачковая	калорийность-60, белки-1, жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-4, Натрий-350, Калий-158, Кальций-21, Магний-8, Фосфор-18 Железо-1	9-55
50	Салат "Столичный" <i>тушка цыпленка бройлера, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, огурцы консервированные, масло растительное, яйцо куриное, капуста белокачанная, соль</i>	калорийность-118, белки-13, жиры-7, Углеводы-14, ВитаминС-16, ВитаминРР-2, Натрий-126, Калий-188, Кальций-25, Магний-19, Фосфор-117, Железо-2, Витамин Е-2	16-05
200	Борщ с капустой, картофелем, мясом <i>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, помидоры свежие, лимонная кислота, калорийность-193, белки-30, жиры-8, Углеводы-1, ВитаминРР-6, Натрий-717, Калий-293, Кальций-30, Магний-41, Фосфор-346 Железо-5 Витамин Е-1</i>	калорийность-194, белки-1, жиры-8, Углеводы-11, ВитаминА-1, ВитаминС-21, ВитаминРР-1, Натрий-656, Калий-378, Кальций-48, Магний-31, Фосфор-107 Железо-7 Витамин Е-1	22-20
80	Голень запеченная <i>голень куриная, соус йогуртовый, масло растительное, соль</i>	калорийность-120, белки-9, жиры-10, Углеводы-7, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-38, Калий-209, Кальций-31, Магний-15, Фосфор-114, Железо-1, Витамин Е-2	32-08
60	Тетради в томатно-сметанном соусе <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сметана 20% жирн. 0,4, молоко 3,2%, батон солечный 0,350г, масло растительное, мука пшеничная в/с, томатная паста</i>	калорийность-183, белки-4, жиры-2, Углеводы-33, ВитаминС-32, ВитаминРР-1, Натрий-992, Калий-942, Кальций-59, Магний-41 Фосфор-170 Железо-2	24-03
180	Картофельное пюре <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, молоко 3,2%, масло сливочное, соль</i>	калорийность-183, белки-2, жиры-4, Углеводы-35, ВитаминРР-1, Натрий-863, Калий-59, Кальций-18, Магний-8, Фосфор-43 Железо-1 Витамин Е-1	13-67
180	Макаронные изделия	калорийность-286, белки-4, жиры-12, Углеводы-34, ВитаминС-22, Кальций-20, Магний-45, Фосфор-107, Железо-2, Витамин Е-7	16-19
150	Картофель запеченный (аллергики) <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, пропаренные травы</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	10-02
80	Хлеб пшеничный <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	калорийность-109, белки-4, жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2 Витамин Е-1	4-58
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	калорийность-11, Углеводы-19, Натрий-2, Калий-79, Кальций-30, Магний-4, Фосфор-10, Железо-1	2-19
180	Компот из сухофруктов <i>сухофрукты, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-1 721, Белки-79, Жиры-63, Углеводы-219, ВитаминА-1, ВитаминС-98, ВитаминРР-13, Натрий-4 500, Калий-2 555, Кальций-324, Магний-	4-09
Итого за обед			154-65
полдник			
65	Кондитерское изделие	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-9	11-88
50	Кондитерское изделие (кефир)	Калорийность-36, Белки-1, Углеводы-7	25-17
130	Кефир	калорийность-11, белки-4, жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	10-90
130	Напиток "Nemoloko" (аллергики)	калорийность-11, белки-4, жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-1, Натрий-65, Калий-190, Кальций-156, Магний-18, Фосфор-124	15-60
Итого за полдник		Калорийность-236, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-26, ВитаминС-2, Натрий-130, Калий-380, Кальций-312, Магний-36,	63-55
Итого за день		Калорийность-2 971, Белки-113, Жиры-97, Углеводы-387, ВитаминА-1, ВитаминС-142, ВитаминРР-27, Натрий-5 944, Калий-3 552, Кальций-1 019,	281-69

Директор
ЧОУ СОШ
ОЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ОЦ "Школа"

Найдухина
Т.Г.