

школа 01.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
100	Творожок	Калорийность-136, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-140, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-5, ВитаминРР-3, Натрий-451, Калий-1 653, Кальций-1 613, Магний-240, Фосфор-2 320, Железо-5, Витамин Е-2	40-99
60	Булочка ванильная <i>мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное, соль, яйцо куриное, дрожжи прессованные хлебопекарные, ванилин</i>	Калорийность-217, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, ВитаминРР-1, Натрий-2 218, Калий-101, Кальций-33, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1, Витамин Е-1	7-43
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7,	3-62
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	7-30
180	Яблоки	Калорийность-346, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминВ2-1, ВитаминС-83, ВитаминРР-23, Натрий-47, Калий-446, Кальций-29, Магний-16, Фосфор-20,	21-86
Итого за завтрак		Калорийность-815, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-216, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-88, ВитаминРР-27, Натрий-2 724, Калий-2 226, Кальций-1 682, Магний-273, Фосфор-2 424, Железо-11, Витамин Е-3	81-20
обед			
50	Салат из св.огурцов и помидор с зел.луком <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый</i>	Калорийность-53, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминС-9, Кальций-12, Магний-8, Фосфор-15, Витамин Е-2	9-25
150	Булйон с яйцом и курицей <i>кури охл. 1 кат., яйцо куриное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, соль</i>	Калорийность-174, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-1, ВитаминРР-1, Натрий-38, Калий-78, Кальций-14, Магний-16, Фосфор-85, Железо-1	11-40
50/50	Бефстроганов из говядины <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сметана 20% жирн. 0,4, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль, томатная паста</i>	Калорийность-114, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-2, ВитаминРР-3, Натрий-858, Калий-445, Кальций-47, Магний-31, Фосфор-269, Железо-3, Витамин Е-3	42-38
150	Спагетти отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-31, ВитаминРР-1, Натрий-784, Калий-67, Кальций-18, Магний-9, Фосфор-49, Железо-1, Витамин Е-1	14-45
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	4-13
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	6-09
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб диетический</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-17
Итого за обед		Калорийность-899, Белки-54, Жиры-25, Углеводы-117, ВитаминС-11, ВитаминРР-6, Натрий-2 438, Калий-918, Кальций-163, Магний-124, Фосфор-589, Железо-9, Витамин Е-8	89-87
полдник			
50	Пряники	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	7-89
200	Сок 200 гр	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	17-49
Итого за полдник		Калорийность-229, Белки-5, Углеводы-49, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	25-38
Итого за день		Калорийность-1 943, Белки-86, Жиры-42, Углеводы-382, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-107, ВитаминРР-33, Натрий-5 166, Калий-3 634, Кальций-1 885, Магний-417, Фосфор-2 640, Железо-20, Витамин Е-11	196-45
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производство м. ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдуллина Т.Г.

школа 01.12.2023 (школа 5-11кл 2023/2024)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
100	Творожок	Калорийность-136, Белки-21, Жиры-5, Углеводы-140, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-5, ВитаминРР-3, Натрий-451, Кальций-1 653, Кальций-1 613, Магний-240, Фосфор-2 320, Железо-5, Витамин Е-2 Калорийность-217, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-42, ВитаминРР-1, Натрий-2 218, Кальций-101, Кальций-33, Магний-13, Фосфор-75, Железо-1, Витамин Е-1 <i>мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное, соль, яйцо куриное, дрожжи прессованные хлебопекарные, ванилин</i>	40-99
60	Булочка ванильная	Калорийность-50, Углеводы-14, Кальций-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, <i>мука пшеничная в/с, сахарный песок, чай черный, ванилин</i>	7-43
180	Чай с сахаром	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Кальций-3, Кальций-2, Фосфор-2 <i>сахарный песок, чай черный</i>	3-62
10	Масло сливочное	Калорийность-346, Белки-1, Углеводы-20, ВитаминВ2-1, ВитаминС-83, ВитаминРР-23, Натрий-47, Кальций-446, Кальций-29, Магний-16, Фосфор-20	7-30
180	Яблоки	Калорийность-815, Белки-27, Жиры-17, Углеводы-216, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-88, ВитаминРР-27, Натрий-2 724, Кальций-2 226, Кальций-1 682, Магний-273, Фосфор-2 424, Железо-11, Витамин Е-2	21-86
Итого за завтрак			81-20
обед			
50	Салат из св.огурцов и помидор с зел.луком	Калорийность-53, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминС-9, Кальций-12, Магний-8, Фосфор-15, Витамин Е-2 <i>помидоры свежие, огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый</i>	10-16
50	Салат Степной	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4, ВитаминС-5, Натрий-35, Кальций-115, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-23, Каротин-1, Витамин Е-2 <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целая в вакуумной упаковке, огурцы консервированные, кукуруза консерв. 0,425/275, масло растительное</i>	9-04
200	Булдон с яйцом и курицей	Калорийность-232, Белки-30, Жиры-12, Углеводы-1, ВитаминРР-1, Натрий-51, Кальций-104, Кальций-19, Магний-21, Фосфор-113, Железо-2 <i>кури охл. 1 кат., яйцо куриное, лук свежий очищенный целая в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, соль</i>	13-46
60/50	Бефстроганов из говядины	Калорийность-125, Белки-17, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-3, ВитаминРР-4, Натрий-944, Кальций-489, Кальций-51, Магний-34, Фосфор-296, Железо-4, Витамин Е-4 <i>говядина, лук свежий очищенный целая в вакуумной упаковке, сметана 20% жирн. 0,4, масло растительное, мука пшеничная в/с, соль, томатная паста</i>	49-16
75	Колбаски по деревенски	Калорийность-261, Белки-14, Жиры-19, Углеводы-8, ВитаминС-7, Кальций-21, Магний-22, Фосфор-130, Железо-2, Витамин Е-3 <i>говядина, бедро куриное без кости, лук свежий очищенный целая в вакуумной упаковке, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, молоко 3,2%, соль</i>	34-81
180	Спагетти отварные	Калорийность-229, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-38, ВитаминРР-1, Натрий-940, Кальций-81, Кальций-22, Магний-11, Фосфор-58, Железо-1, Витамин Е-1 <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	17-34
180	Рис припущенный с маслом	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-49, ВитаминРР-1, Натрий-486, Кальций-36, Кальций-21, Магний-14, Фосфор-64, Железо-1 <i>рис, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	12-54
180	Компот из сухофруктов	Калорийность-77, Углеводы-19, Натрий-2, Кальций-79, Кальций-30, Магний-4, Фосфор-10, Железо-1 <i>сухофрукты, сахарный песок, лимонная кислота</i>	4-13
80	Хлеб пшеничный	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминРР-1, Натрий-390, Кальций-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1 <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	6-09
60	Хлеб ржаной	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Кальций-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1 <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб диетический</i>	2-17
Итого за обед		Калорийность-1 588, Белки-84, Жиры-59, Углеводы-185, ВитаминС-24, ВитаминРР-8, Натрий-3 214, Кальций-1 153, Кальций-231, Магний-180, Фосфор-870, Железо-14, Каротин-1, Витамин Е-14	158-90
полдник			
50	Пряники	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24	7-89
200	Сок 200 гр	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Кальций-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36 <i>Калорийность-229, Белки-5, Углеводы-49, ВитаминС-8, Натрий-4, Кальций-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36</i>	17-49
Итого за полдник		Калорийность-229, Белки-5, Углеводы-49, ВитаминС-8, Натрий-4, Кальций-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	25-38
Итого за день		Калорийность-2 632, Белки-116, Жиры-76, Углеводы-450, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-120, ВитаминРР-35, Натрий-5 942, Кальций-3 869, Кальций-1 953, Магний-473, Фосфор-1 176, Железо-26, Каротин-1, Витамин Е-19	265-48

Директор ЧОУ СОШ "Школа" _____
 Сизорова С.И.
 Зав. производство м ЧОУ СОШ "Школа" _____
 Шайкулина Т.Г.