

школа 21.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
140	Блины со сгущенным молоком <i>блины со сгущенным молоком, масло сливочное</i>	Калорийность-552, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-80, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-546, Калий-527, Кальций-211, Магний-39, Фосфор-213, Железо-3	40-47
180	Чай с молоком <i>молоко 3,2%, сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18, ВитаминС-1, Натрий-45, Калий-154, Кальций-114, Магний-17, Фосфор-89, Железо-1	10-14
220	Фрукты (банан)	Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46, ВитаминС-22, Натрий-66, Калий-770, Кальций-26, Магний-88, Фосфор-62, Железо-1, Витамин Е-1	31-28
Итого за завтрак		Калорийность-866, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-144, ВитаминС-38, ВитаминРР-1, Натрий-657, Калий-1451, Кальций-351, Магний-144, Фосфор-364, Железо-5, Витамин Е-1	81-89
обед			
50	Морковь с сахаром <i>морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, сахарный песок</i>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-6, ВитаминС-2, Натрий-10, Калий-96, Кальций-25, Магний-18, Фосфор-26, Железо-1, Каротин-4	1-63
150	Солянка домашняя с сметаной, зеленью <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, огурцы консервированные, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сосиски аппетитные, колбаса п-копченая, говядина крупно-кусковая, масло сливочное 82,5% масло растительное, соль, зелень свежая, томатная паста, сметана 20% жирн. 0,4</i>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Натрий-953, Калий-322, Кальций-34, Магний-20, Фосфор-88, Железо-1, Витамин Е-1	33-23
60	Биточки особые <i>говядина, мясо свинины, молоко 3,2%, батон соевый 0,350гр., лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сухари панировочные, масло сливочное 0,18, масло растительное</i>	Калорийность-194, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-47, Калий-44, Кальций-20, Магний-6, Фосфор-24, Витамин Е-1	28-35
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-255, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-46, ВитаминРР-3, Натрий-1167, Калий-115, Кальций-60, Магний-67, Фосфор-206, Железо-6, Витамин Е-1	15-66
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	4-94
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-27
180	Компот из свежемороженого клубники <i>сахарный песок, ягоды свежемороженые - клубника, лимонная кислота</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминС-4, Натрий-6, Калий-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	3-92
Итого за обед		Калорийность-1013, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-148, ВитаминС-18, ВитаминРР-7, Натрий-2939, Калий-896, Кальций-191, Магний-174, Фосфор-513, Железо-11, Витамин Е-6	90-00
полдник			
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог 9% жирн., дрожжи прессованные хлебопекарные, сахарный песок, масло сливочное</i>	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-30, ВитаминРР-1, Натрий-18, Калий-91, Кальций-57, Магний-14, Фосфор-106, Железо-1, Витамин Е-1	15-44
180	Чай зеленый с сахаром <i>сахарный песок, чай зеленый</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	1-81
Итого за полдник		Калорийность-238, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Натрий-18, Калий-91, Кальций-57, Магний-14, Фосфор-106, Железо-1, Витамин Е-1	17-25
Итого за день		Калорийность-2117, Белки-64, Жиры-62, Углеводы-335, ВитаминС-56, ВитаминРР-9, Натрий-3614, Калий-2438, Кальций-599, Магний-332, Фосфор-983, Железо-17, Витамин Е-7	189-14
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.Н.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдуллина Т.Г.

школа 21.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
140	Блины со сгущенным молоком <i>блины со сгущенным молоком, масло сливочное</i>	Калорийность-552, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-80, ВитаминС-15, ВитаминРР-1, Натрий-546, Калий-527, Кальций-211, Магний-39, Фосфор-213, Железо-3	40-47
180	Чай с молоком <i>молоко 3,2%, сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-103, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-18, ВитаминС-1, Натрий-45, Калий-154, Кальций-114, Магний-17, Фосфор-89, Железо-1	10-14
220	Фрукты (банан)	Калорийность-211, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-46, ВитаминС-22, Натрий-66, Калий-770, Кальций-26, Магний-88, Фосфор-62, Железо-1, Витамин Е-1	31-28
Итого за завтрак		Калорийность-866, Белки-18, Жиры-25, Углеводы-144, ВитаминС-38, ВитаминРР-1, Натрий-657, Калий-1451, Кальций-351, Магний-144, Фосфор-364, Железо-5, Витамин Е-1	81-89
обед			
50	Морковь с сахаром <i>морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, сахарный песок</i>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-6, ВитаминС-2, Натрий-10, Калий-96, Кальций-25, Магний-18, Фосфор-26, Железо-1, Каротин-4	1-61
50	Винегрет <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, огурцы консервированные 3г, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, зеленый горошек 0,425, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, зелень свежая</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3, ВитаминС-7, Натрий-40, Калий-165, Кальций-16, Магний-15, Фосфор-26, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-2	4-97
200	Солянка домашняя с сметаной, зеленью <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, огурцы консервированные, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сосиски аппетитные, колбаса п-копченая, говядина крупно-кусковая, масло сливочное 82,5%, масло растительное, соль, зелень свежая, томатная паста, сметана 20% жирн. 0,4</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-16, Углеводы-11, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-1270, Калий-430, Кальций-46, Магний-27, Фосфор-117, Железо-2, Витамин Е-1	36-48
60	Биточки особые <i>говядина, мясо свинины, молоко 3,2% батон солнечный 0,350г, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, сухари панировочные, масло сливочное 0,18, масло растительное</i>	Калорийность-194, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-6, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-47, Калий-44, Кальций-20, Магний-6, Фосфор-24, Витамин Е-1	28-36
180	Азу из говядины <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, огурцы консервированные, масло растительное, масло сливочное, мука пшеничная в/с, томатная паста, соль</i>	Калорийность-274, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-26, ВитаминС-25, ВитаминРР-3, Натрий-440, Калий-918, Кальций-31, Магний-46, Фосфор-224, Железо-3	45-32
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-306, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-56, ВитаминРР-3, Натрий-1401, Калий-138, Кальций-72, Магний-81, Фосфор-247, Железо-7, Витамин Е-1	18-79
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	4-94
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-27
180	Компот из свежесзаморож. клубники <i>сахарный песок, ягоды свежесзамороженные - клубника, лимонная кислота</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминС-4, Натрий-6, Калий-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	3-92
Итого за обед		Калорийность-1449, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-190, ВитаминС-53, ВитаминРР-10, Натрий-3970, Калий-2110, Кальций-262, Магний-256, Фосфор-833, Железо-17, Витамин Е-7	146-66
полдник			
75	Ватрушка с творогом <i>мука пшеничная в/с, творог 9% жирн., дрожжи прессованные хлебопекарные, сахарный песок, масло сливочное</i>	Калорийность-188, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-30, ВитаминРР-1, Натрий-18, Калий-91, Кальций-57, Магний-14, Фосфор-106, Железо-1, Витамин Е-1	15-44
180	Чай зеленый с сахаром <i>сахарный песок, чай зеленый</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	1-81
Итого за полдник		Калорийность-238, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-43, ВитаминРР-1, Натрий-18, Калий-91, Кальций-57, Магний-14, Фосфор-106, Железо-1, Витамин Е-1	17-25
Итого за день		Калорийность-2553, Белки-85, Жиры-82, Углеводы-377, ВитаминС-91, ВитаминРР-12, Натрий-4643, Калий-3652, Кальций-670, Магний-414, Фосфор-1303, Железо-22, Витамин Е-9	245-80

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.