

школа 13.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
150	Блины <i>блины, масло сливочное, молоко 3,2%</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-35	28-70
30	Молоко сгущенное	Калорийность-41, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Натрий-40, Калий-92, Кальций-73, Магний-11, Фосфор-61	7-62
20	Сыр порциями	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-35
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-81
Итого за завтрак		Калорийность-452, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-52, Натрий-240, Калий-138, Кальций-278, Магний-24, Фосфор-177, Железо-1	48-48
<u>обед</u>			
50	Овощи свежие порц <i>огурцы, морковь свежая</i>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	6-37
150	Бульон с куриными фрикадельками и гренками <i>куры окл. 1 кат., батон солёный 0,350гр, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, яйцо куриное, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, соль</i>	Калорийность-65, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-1, ВитаминРР-1, Натрий-277, Калий-60, Кальций-9, Магний-9, Фосфор-64, Железо-1	14-51
60	Котлеты по-самарски <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, рис, мука пшеничная в/с, масло растительное, яйцо куриное, соль</i>	Калорийность-140, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-7, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-314, Калий-24, Кальций-8, Магний-4, Фосфор-16, Витамин Е-2	25-67
150	Рагу овощное <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, капуста белокачанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, зеленый горошек, масло растительное, соль</i>	Калорийность-118, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-16, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-1 231, Калий-454, Кальций-49, Магний-31, Фосфор-71, Железо-1, Каротин-2, Витамин Е-3	9-45
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	2-77
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 свежемороженой вишни <i>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминС-4, Натрий-6, Калий-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	8-40
Итого за обед		Калорийность-703, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-108, ВитаминА-1, ВитаминС-36, ВитаминРР-4, Натрий-2 589, Калий-907, Кальций-131, Магний-117, Фосфор-224, Железо-5, Витамин Е-7	69-44
<u>полдник</u>			
70	Кондитерское изделие <i>мармелад в ассортименте, печенье, вафли, пряники</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	18-69
100	Актимель <i>напиток ацидофилин 95г, йогурт 100 гр (в ассортименте)</i>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-2	30-12
Итого за полдник		Калорийность-130, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-2	48-81
Итого за день		Калорийность-1 285, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-182, ВитаминА-1, ВитаминС-38, ВитаминРР-4, Натрий-2 829, Калий-1 045, Кальций-409, Магний-141, Фосфор-511, Железо-6, Витамин Е-7	166-73
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдулина Т.Г.

школа 13.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
150	Блины <i>блины, масло сливочное, молоко 3,2%</i>	Калорийность-287, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-35	28-55
30	Молоко сгущенное	Калорийность-41, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-3, Натрий-40, Кальций-92, Кальций-73, Магний-11, Фосфор-61	7-62
20	Сыр порциями	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Кальций-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-35
180	Чай с сахаром <i>сахарный песок, чай черный</i>	Калорийность-50, Углеводы-14, Кальций-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-81
Итого за завтрак		Калорийность-452, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-52, Натрий-240, Кальций-138, Кальций-278, Магний-24, Фосфор-177, Железо-1	48-33
<u>обед</u>			
50	Овощи свежие порц <i>огурцы, морковь свежая</i>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Кальций-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	6-07
50	Икра кабачковая	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминС-4, Натрий-350, Кальций-158, Кальций-21, Магний-8, Фосфор-19, Витамин Е-3	9-05
200	Бульон с куриными фрикадельками и гренками <i>куры окл. 1 шт., батон салатный 0,350гр, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, яйцо куриное, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, соль</i>	Калорийность-87, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-1, ВитаминРР-1, Натрий-369, Кальций-80, Кальций-12, Магний-12, Фосфор-85, Железо-1	15-72
80	Котлеты по-самарски <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, рис, мука пшеничная в/с, масло растительное, яйцо куриное, соль</i>	Калорийность-186, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-419, Кальций-32, Кальций-11, Магний-5, Фосфор-22, Витамин Е-2	32-66
50	Филе куриное запеченное в сухарях <i>филе грудки куриной, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>	Калорийность-249, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-4, ВитаминРР-3, Натрий-890, Кальций-168, Кальций-22, Магний-25, Фосфор-193, Железо-3, Витамин Е-2	33-05
180	Рагу овощное <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, капуста белокочанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, зеленый горошек, масло растительное, соль</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминС-36, ВитаминРР-1, Натрий-1 478, Кальций-545, Кальций-59, Магний-38, Фосфор-85, Железо-2, Каротин-3, Витамин Е-3	11-10
180	Булгур с маслом <i>булгур, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-70, ВитаминРР-1, Натрий-954, Кальций-290, Кальций-77, Магний-26, Фосфор-52, Железо-2	6-47
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, Кальций-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-77
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-109, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Кальций-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-27
180	Компот из свежемороженой вишни <i>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминС-4, Натрий-6, Кальций-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	8-40
Итого за обед		Калорийность-1 204, Белки-50, Жиры-53, Углеводы-134, ВитаминА-1, ВитаминС-116, ВитаминРР-9, Натрий-5 227, Кальций-1 642, Кальций-267, Магний-187, Фосфор-520, Железо-11, Каротин-3, Витамин Е-10	127-56
<u>полдник</u>			
70	Кондитерское изделие <i>мармелад в ассортименте, печенье, вафли, пряники</i>	Калорийность-50, Белки-2, Углеводы-10	18-69
100	Актимель <i>напиток актиново 95г, млмеле 100 гр (в ассортименте)</i>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-2	30-12
Итого за полдник		Калорийность-130, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-22, ВитаминС-2	48-81
Итого за день		Калорийность-1 786, Белки-74, Жиры-73, Углеводы-208, ВитаминА-1, ВитаминС-118, ВитаминРР-9, Натрий-5 467, Кальций-1 780, Кальций-545, Магний-211, Фосфор-816, Железо-13, Каротин-3, Витамин Е-10	224-70

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдулина
Т.Г.