

## школа 14.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
130	<b>Творожок</b> <i>даниссимо 130 в ассортименте, овсяный продукт "петолок" 130г в ассорт.</i>	Калорийность-111, Белки-28, Жиры-6, Углеводы-182, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-7, ВитаминРР-4, Натрий-586, Калий-2149, Кальций-2097, Магний-312, Фосфор-3016, Железо-7, Витамин Е-2	61-31
80	<b>Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями</b> <i>ветчина, сыр, батон солёный 0,350гр, масло сливочное</i>	Калорийность-197, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-19, ВитаминРР-2, Натрий-1015, Калий-210, Кальций-285, Магний-29, Фосфор-257, Железо-2, Витамин Е-1	34-72
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 3,2% сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1, Натрий-32, Калий-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-76
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-460, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-217, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-8, ВитаминРР-6, Натрий-1633, Калий-2514, Кальций-2460, Магний-352, Фосфор-3351, Железо-9,	107-79
<b>обед</b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста белокочанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминС-20, Натрий-780, Калий-83, Кальций-28, Магний-9, Фосфор-17, Железо-1, Витамин Е-1	1-80
150	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом</b> <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, зелень свежая, лапша ролтон 400 гр., морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, соль, масло растительное</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-15, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Натрий-611, Калий-387, Кальций-35, Магний-25, Фосфор-94, Железо-1, Кальций-1	9-41
200	<b>Плов из индейки</b> <i>филе индейки, рис, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло сливочное, томатная паста, приправа в ассортименте, соль</i>	Калорийность-322, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминС-9, Кальций-37, Магний-39, Фосфор-204, Железо-2, Витамин Е-5	55-67
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <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	3-65
60	<b>Хлеб ржаной</b> <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	2-19
180	<b>Компот из кураги</b> <i>фрукты суш. курага, сахарный песок</i>	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-39, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-33, Железо-1	7-07
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-887, Белки-35, Жиры-24, Углеводы-138, ВитаминА-1, ВитаминС-47, ВитаминРР-3, Натрий-2151, Калий-758, Кальций-178, Магний-153, Фосфор-509,	79-79
<b>полдник</b>			
30	<b>Бисквит "Медвежонок Барни"</b> <i>шоурт, мука пшеничная в/с, сахарный песок</i>	Калорийность-1	20-36
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-34, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	2-79
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	23-15
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1382, Белки-74, Жиры-42, Углеводы-364, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-58, ВитаминРР-9, Натрий-3785, Калий-3304, Кальций-2643, Магний-510, Фосфор-3869, Железо-18,	210-73
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдуллина Т.Г.

**школа 14.12.2023 (5-11класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
130	<b>Творожок</b> <i>одинсимо 130 в ассортименте, овсяный продукт "петолок" 130г в ассорт.</i>	Калорийность-111, Белки-28, Жиры-6, Углеводы-182, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-7, ВитаминРР-4, Натрий-586, Калий-2149, Кальций-2097, Магний-312, Фосфор-3016, Железо-7, Витамин Е-2	61-31
80	<b>Горячий бутерброд с сыром, колбасными изделиями</b> <i>ветчина, сыр, батон солзничный 0,350гр, масло сливочное</i>	Калорийность-197, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-19, ВитаминРР-2, Натрий-1015, Калий-210, Кальций-285, Магний-29, Фосфор-257, Железо-2, Витамин Е-1	35-38
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 3,2% сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1, Натрий-32, Калий-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-76
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-460, Белки-39, Жиры-18, Углеводы-217, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-4, ВитаминС-8, ВитаминРР-6, Натрий-1633, Калий-2514, Кальций-2460, Магний-352, Фосфор-3351, Железо-9,	<b>108-45</b>
<b>обед</b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты</b> <i>капуста белокочанная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, сахарный песок, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, ВитаминС-20, Натрий-780, Калий-83, Кальций-28, Магний-9, Фосфор-17, Железо-1, Витамин Е-1	1-80
50	<b>Салат из сладкой кукурузы с маслом</b> <i>кукуруза консерв. 0,425/275, масло растительное, сахарный песок</i>	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4, ВитаминС-5, Натрий-169, Калий-47, Кальций-10, Магний-10, Фосфор-30, Витамин Е-1	22-09
200	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом</b> <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, зелень свежая, лапша ролтон 400 гр., морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, соль, масло растительное</i>	Калорийность-161, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-20, ВитаминС-23, ВитаминРР-2, Натрий-815, Калий-516, Кальций-47, Магний-33, Фосфор-125, Железо-2, Каротин-1	10-46
205	<b>Плов из индейки</b> <i>филе индейки, рис, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло сливочное, томатная паста, приправа в ассортименте, соль</i>	Калорийность-330, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминС-9, Кальций-38, Магний-40, Фосфор-209, Железо-2, Витамин Е-5	60-55
100	<b>Оладьи из печени</b> <i>печень говяжья, батон солзничный 0,350гр, масло сливочное 0,18, масло растительное</i>	Калорийность-258, Белки-28, Жиры-14, Углеводы-6, ВитаминА-13, ВитаминВ2-3, ВитаминС-47, ВитаминРР-13, Натрий-171, Калий-458, Кальций-59, Магний-36, Фосфор-493, Железо-10, Витамин Е-5	46-66
180	<b>Картофель жареный</b> <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль</i>	Калорийность-2273, Белки-33, Жиры-114, Углеводы-255, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминС-174, ВитаминРР-21, Натрий-3362, Калий-7902, Кальций-178, Магний-322, Фосфор-857, Железо-12	11-75
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <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	3-65
60	<b>Хлеб ржаной</b> <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	2-19
180	<b>Компот из кураги</b> <i>фрукты суш. курага, сахарный песок</i>	Калорийность-120, Белки-1, Углеводы-30, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-39, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-33, Железо-1	7-07
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-3512, Белки-101, Жиры-157, Углеводы-408, ВитаминА-14, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-4, ВитаминС-279, ВитаминРР-38, Натрий-6057, Калий-9294, Кальций-438, Магний-530, Фосфор-1	<b>166-22</b>
<b>полдник</b>			
30	<b>Бисквит "Медвежонок Барни"</b> <i>шоурт, мука пшеничная в/с, сахарный песок</i>	Калорийность-1	22-27
180	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай черный</i>	Калорийность-34, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	2-74
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-35, Углеводы-9, ВитаминС-3, Натрий-1, Калий-32, Кальций-5, Магний-5, Фосфор-9, Железо-1	<b>25-01</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-4007, Белки-140, Жиры-175, Углеводы-634, ВитаминА-17, ВитаминВ1-3, ВитаминВ2-8, ВитаминС-290, ВитаминРР-44, Натрий-7691, Калий-11840, Кальций-2903, Магний-887,	<b>299-68</b>

Директор ЧОУ  
СОШ ООЦ  
"Школа"

Сидорова С.Н.

Зав.  
производством  
ЧОУ СОШ  
ООЦ "Школа"

Шайдуллина  
Т.Г.