

школа 19.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное 0,18, сахарный песок, молоко 3,2%, дрожжи прессованные хлебопекарные, ванилин, яйцо куриное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминРР-1, Натрий-24, Кальций-55, Кальций-14, Магний-7, Фосфор-39, Витамин Е-1	8-28
30	Ветчина	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-8, ВитаминРР-1, Натрий-270, Кальций-63, Кальций-6, Магний-5, Фосфор-44, Железо-Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Кальций-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	14-11
20	Сыр порц	Калорийность-2, ВитаминС-2, Натрий-2, Кальций-49, Кальций-4, Фосфор-10	10-87
25	Огурец порционно <i>огурцы, зелень</i>	Калорийность-51, Углеводы-13, ВитаминС-2, Натрий-1, Кальций-10, Кальций-1, Магний-1, Фосфор-1	4-80
180	Чай зеленый с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай зеленый</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9, ВитаминС-38, Натрий-12, Кальций-155, Кальций-35, Магний-11, Фосфор-17	2-79
100	Фрукты (мандарин)	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-53, ВитаминС-42, ВитаминРР-2, Натрий-509, Кальций-355, Кальций-260, Магний-33, Фосфор-220, Железо-1, Витамин Е-1	14-55
Итого за завтрак			55-40
<u>обед</u>			
50	Салат школьные годы <i>огурцы свежие, капуста безокочанная, помидоры свежие, масло растительное</i>	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-13, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-37, Кальций-461, Кальций-16, Магний-25, Фосфор-98, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-1	7-57
150	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-259, Белки-17, Жиры-21, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-3, Натрий-161, Кальций-196, Кальций-106, Магний-30, Фосфор-237, Железо-3, Витамин Е-2	18-91
60	Филе куриное с овощами <i>филе грудки куриной, сыр, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, соль</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминС-59, ВитаминРР-1, Натрий-795, Кальций-242, Кальций-64, Магний-21, Фосфор-44, Железо-1	35-14
150	Булгур с маслом <i>булгур, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминС-4, Натрий-6, Кальций-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	22-18
180	Компот из свежемороженой вишни <i>ягоды свежемороженые - вишня, сахарный песок, лимонная кислота</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	8-96
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, Кальций-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2, Витамин Е-1	2-35
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-834, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-108, ВитаминА-1, ВитаминС-78, ВитаминРР-6, Натрий-1 755, Кальций-1 218, Кальций-238, Магний-139, Фосфор-640, Железо-10, Витамин Е-6	2-32
Итого за обед			97-43
<u>полдник</u>			
38	Печенье "Орео"	Калорийность-56, Углеводы-15, Натрий-1, Кальций-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	22-50
200	Чай фруктовый <i>сок 1: в ассортименте, сахарный песок, вода, чай черный</i>	Калорийность-56, Углеводы-15, Натрий-1, Кальций-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	5-21
Итого за полдник			27-71
Итого за день			180-54

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.

школа 19.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
50	Булочка домашняя <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное 0,18, сахарный песок, молоко 3,2%, дрожжи прессованные хлебопекарные, ванилин, яйцо куриное, соль</i>	Калорийность-183, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-31, ВитаминPP-1, Натрий-24, Калий-55, Кальций-14, Магний-7, Фосфор-39, Витамин E-1	8-28
30	Ветчина	Калорийность-90, Белки-4, Жиры-8, ВитаминPP-1, Натрий-270, Калий-63, Кальций-6, Магний-5, Фосфор-44, Железо-Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	14-11
20	Сыр порц	Калорийность-3, ВитаминC-2, Натрий-2, Калий-49, Кальций-4, Фосфор-11	10-87
25	Огурцы порционно	Калорийность-51, Углеводы-13, ВитаминC-2, Натрий-1, Калий-10, Кальций-1, Магний-1, Фосфор-1	5-31
180	Чай зеленый с лимоном <i>сахарный песок, лимон, чай зеленый</i>	Калорийность-38, Белки-1, Углеводы-9, ВитаминC-38, Натрий-12, Калий-155, Кальций-35, Магний-11, Фосфор-17	2-84
100	Фрукты (мандарин)	Калорийность-439, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-53, ВитаминC-42, ВитаминPP-2, Натрий-509, Калий-355, Кальций-260, Магний-33, Фосфор-221, Железо-1, Витамин E-1	14-59
Итого за завтрак			56-00
обед			
50	Салат школьные годы <i>огурцы свежие, капуста белокачанная, помидоры свежие, масло растительное</i>	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4, ВитаминC-4, Натрий-350, Калий-158, Кальций-21, Магний-8, Фосфор-19, Витамин E-3	7-14
50	Икра кабачковая	Калорийность-160, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18, ВитаминC-18, ВитаминPP-2, Натрий-49, Калий-614, Кальций-21, Магний-33, Фосфор-130, Железо-2, Каротин-1, Витамин E-1	9-05
200	Суп картофельный с мясными фрикадельками <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, масло растительное, томатная паста</i>	Калорийность-346, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-3, ВитаминA-1, ВитаминC-2, ВитаминPP-4, Натрий-214, Калий-261, Кальций-141, Магний-40, Фосфор-315, Железо-3, Витамин E-3	20-33
80	Филе куриное с овощами <i>филе грудки куриной, сыр, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, масло растительное, соль</i>	Калорийность-113, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-8, ВитаминC-1, ВитаминPP-2, Натрий-1 219, Калий-133, Кальций-41, Магний-21, Фосфор-124, Железо-2, Каротин-1	46-80
60	Зразы куриные <i>куры охл. 1 кат., молоко 3,2%, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, батон солнечный 0,350гр, масло сливочное 0,18, яйцо куриное, соль</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-11, ВитаминC-59, ВитаминPP-1, Натрий-795, Калий-242, Кальций-64, Магний-21, Фосфор-44, Железо-1	29-12
150	Булгур с маслом <i>булгур, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-343, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-40, ВитаминC-26, Кальций-24, Магний-54, Фосфор-128, Железо-2, Витамин E-8	21-88
180	Картофель запеченный <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, прованские травы</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминC-4, Натрий-6, Калий-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	12-03
180	Компот из свежзамороженной вишни <i>ягоды свежзамороженные - вишня, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-181, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминPP-1, Натрий-390, Калий-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железо-1, Витамин E-1	8-61
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 E-1	2-35
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-56, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	2-32
Итого за обед		Калорийность-1 537, Белки-58, Жиры-74, Углеводы-166, ВитаминA-1, ВитаминC-114, ВитаминPP-10, Натрий-3 389, Калий-1 727, Кальций-364, Магний-240, Фосфор-920, Железо-12, Витамин E-17	159-63
полдник			
38	Печенье "Орео" <i>печенье орео 38 гр, батончик 50 гр</i>	Калорийность-56, Углеводы-15, Натрий-1, Калий-25, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-8, Железо-1	23-54
200	Чай фруктовый <i>сок 1л в ассортименте, сахарный песок, вода, чай черный</i>	Калорийность-2 032, Белки-72, Жиры-94, Углеводы-234, ВитаминA-1, ВитаминC-156, ВитаминPP-12, Натрий-3 899, Калий-2 107, Кальций-629, Магний-277, Фосфор-1 169, Железо-16, Витамин E-17	5-21
Итого за полдник			28-75
Итого за день			244-38