

школа 20.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
100	Творожок <i>творожок 100 гр. в ассортименте, овсяный продукт "петолоко" 130г. в ассорт.</i>	Калорийность-156, белки-21, Жиры-5, Углеводы-140, ВитаминыА-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 F-2	39-86
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	15-94
1/2	Яйцо вареное порц	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-2, Натрий-14, Калий-31, Кальций-11, Магний-11, Фосфор-37, Железо-1	6-74
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
50	Батон <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26, ВитаминРР-1, Натрий-201, Калий-63, Кальций-13, Магний-17, Фосфор-41, Железо-1, Витамин Е-1	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-408, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-180, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-5, ВитаминРР-4, Натрий-674, Калий-1 773, Кальций-1 644, Магний-272, Фосфор-2 407, Железо-8,	66-84
обед			
30	Огурец соленый	Калорийность-4, ВитаминС-2, Натрий-30, Калий-42, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-7	8-12
150	Свекольник со сметаной и зеленью <i>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, сметана 20% жири, 0,4, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, томатная паста, масло растительное, масло сливочное 0,18, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-84, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, ВитаминС-11, ВитаминРР-1, Натрий-347, Калий-345, Кальций-37, Магний-32, Фосфор-96, Железо-2, Каротин-1, Витамин Е-1	7-66
160	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло сливочное, соль, мука пшеничная в/с, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-359, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-37, ВитаминС-34, ВитаминРР-4, Натрий-1 275, Калий-1 204, Кальций-40, Магний-58, Фосфор-265, Железо-4	47-49
180	Сок	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	14-45
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	2-38
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
Итого за обед		Калорийность-847, Белки-32, Жиры-23, Углеводы-132, ВитаминС-55, ВитаминРР-6, Натрий-2 412, Калий-2 330, Кальций-166, Магний-170, Фосфор-565, Железо-9,	82-37
полдник			
100	Слойка <i>слойка с мясом, слойка с яблоком</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-28	24-20
180	Напиток из кураги <i>фрукты суш. курага, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-3, Калий-31, Кальций-29, Магний-19, Фосфор-26, Железо-1	4-86
Итого за полдник		Калорийность-340, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-56, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-3, Калий-31, Кальций-29, Магний-19, Фосфор-26,	29-06
Итого за день		Калорийность-1 595, Белки-65, Жиры-49, Углеводы-368, ВитаминА-4, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-61, ВитаминРР-11, Натрий-3 089, Калий-4 134, Кальций-1 839, Магний-461, Фосфор-2 998, Железо-	178-27
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдулина Т.Г.

школа 20.12.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
100	Творожок <i>творожок 100 гр. в ассортименте, овсяный продукт "петолоко" 130г. в ассорт.</i>	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 F-2	39-86
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	15-94
1/2	Яйцо вареное порц	Калорийность-31, Белки-3, Жиры-2, Натрий-14, Калий-31, Кальций-11, Магний-11, Фосфор-37, Железо-1	6-74
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
80	Батон <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	Калорийность-200, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41, ВитаминРР-1, Натрий-322, Калий-100, Кальций-20, Магний-26, Фосфор-66, Железо-1, Витамин Е-1	2-49
Итого за завтрак		Калорийность-483, Белки-30, Жиры-16, Углеводы-195, ВитаминА-3, ВитаминВ1-1, ВитаминВ2-3, ВитаминС-5, ВитаминРР-4, Натрий-795, Калий-1 810, Кальций-1 651, Магний-281, Фосфор-2 432, Железо-8,	66-84
обед			
30	Огурец соленый	Калорийность-4, ВитаминС-2, Натрий-30, Калий-42, Кальций-7, Магний-4, Фосфор-7	8-12
100	Салат - коктейль с ветчиной и сыром <i>огурцы свежие, сыр, ветчина, соус для детей, яйцо куриное</i>	Калорийность-112, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-12, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-463, Калий-459, Кальций-49, Магний-42, Фосфор-128, Железо-2, Каротин-1, Витамин Е-2	34-36
200	Свекольник со сметаной и зеленью <i>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, сметана 20% жирн. 0,4, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, томатная паста, масло растительное, масло сливочное 0,18, зелень свежая, соль</i>	Калорийность-448, Белки-24, Жиры-20, Углеводы-46, ВитаминС-42, ВитаминРР-5, Натрий-1 593, Калий-1 505, Кальций-50, Магний-72, Фосфор-332, Железо-5	9-42
200	Запеканка картофельная с мясом <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло сливочное, соль, мука пшеничная в/с, сухари панировочные, масло растительное</i>	Калорийность-24 1/4, белки-1 257, жиры-1 920, Углеводы-200, ВитаминА-9, ВитаминВ1-6, ВитаминВ2-13, ВитаминС-200, ВитаминРР-226, Натрий-814, Калий-3 735, Кальций-824, Магний-298, Фосфор-1 393, Железо-18, Витамин F-317	59-37
50	Мясо в сочке <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, масло сливочное</i>	Калорийность-141, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-19, ВитаминС-36, ВитаминРР-1, Натрий-1 478, Калий-545, Кальций-59, Магний-38, Фосфор-85, Железо-2, Каротин-3, Витамин Е-3	41-39
180	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-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	11-33
180	Сок	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	14-45
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 Е-1	2-38
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-25 279, Белки-1 578, Жиры-1 954, Углеводы-363, ВитаминА-9, ВитаминВ1-6, ВитаминВ2-13, ВитаминС-302, ВитаминРР-234, Натрий-5 138, Калий-7 025, Кальций-1 071, Магний-530,	2-27
Итого за обед		Калорийность-25 279, Белки-1 578, Жиры-1 954, Углеводы-363, ВитаминА-9, ВитаминВ1-6, ВитаминВ2-13, ВитаминС-302, ВитаминРР-234, Натрий-5 138, Калий-7 025, Кальций-1 071, Магний-530,	183-09
полдник			
100	Слойка <i>слойка с маком, слойка с яблоком</i>	Калорийность-231, Белки-4, Жиры-11, Углеводы-28	24-20
180	Напиток из кураги <i>фрукты суш. курага, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-109, Белки-1, Углеводы-28, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-3, Калий-31, Кальций-29, Магний-19, Фосфор-26, Железо-1	4-86
Итого за полдник		Калорийность-340, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-56, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-3, Калий-31, Кальций-29, Магний-19, Фосфор-26,	29-06
Итого за день		Калорийность-26 102, Белки-1 613, Жиры-1 981, Углеводы-614, ВитаминА-13, ВитаминВ1-7, ВитаминВ2-16, ВитаминС-308, ВитаминРР-239, Натрий-5 936, Калий-8 866, Кальций-2 751, Магний-830,	278-99