

**школа 26.12.2023 (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
200	<b>Мюсли с молоком или йогуртом</b>	Калорийность-187, белки-6, жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Натрий-255, Калий-269, Кальций-192, Магний-37, Фосфор-168, Железь-1	28-66
80	<b>Горячий бутерброд с сыром и бужениной</b>	Калорийность-101, белки-6, жиры-10, Углеводы-12, Натрий-308, Калий-62, Кальций-264, Магний-17, Фосфор-162, Железь-1, Витамины F-1	47-48
180	<b>Чай с сахаром</b>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железь-1	1-85
80	<b>Фрукты (мандарин)</b>	Калорийность-30, белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-30, Натрий-10, Калий-124, Кальций-78, Магний-9, Фосфор-14	13-88
30	<b>Помидоры порционные (аллергики)</b>	Калорийность-24, Углеводы-1, ВитаминС-6, Натрий-5, Калий-73, Кальций-2, Фосфор-11	9-20
40	<b>Буженина из мяса кур (аллергики)</b>	Калорийность-153, белки-16, жиры-10, ВитаминРР-2, Натрий-387, Кальций-4, Фосфор-1	29-85
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)</b>	калорийность-252, белки-9, жиры-2, Углеводы-46, ВитаминРР-3, Натрий-167, Калий-115, Кальций-60, Магний-67, Фосфор-706, Железь-6, Витамин F-1	10-53
30	<b>Хлеб ржаной (аллергики)</b>	Калорийность-54, белки-2, Углеводы-10, Натрий-183, Калий-74, Кальций-11, Магний-14, Фосфор-47, Железь-1	2-39
<b>Итого за завтрак</b>			<b>143-84</b>
<b>обед</b>			
50	<b>Винегрет</b>	калорийность-896, белки-40, жиры-30, Углеводы-100, ВитаминС-43, ВитаминРР-6, Натрий-2315, Калий-740, Кальций-566, Магний-143, Фосфор-616, Железь-10, Витамины F-2	5-17
150	<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей</b>	калорийность-114, белки-2, жиры-2, Углеводы-13, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Натрий-615, Калий-343, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-84, Железь-1, Витамины F-1	9-15
50	<b>Биточки "Школьник"</b>	калорийность-146, белки-8, жиры-11, Углеводы-4, ВитаминС-1, Кальций-6, Магний-10, Фосфор-74, Железь-1, Витамины F-2	27-09
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	калорийность-252, белки-9, жиры-2, Углеводы-46, ВитаминРР-3, Натрий-167, Калий-115, Кальций-60, Магний-67, Фосфор-706, Железь-6, Витамин F-1	13-85
150	<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей (аллергики)</b>	калорийность-114, белки-2, жиры-2, Углеводы-13, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Натрий-615, Калий-343, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-84, Железь-1, Витамины F-1	12-44
50	<b>Филе куриное на пару (аллергики)</b>	калорийность-2, белки-11, жиры-21, Углеводы-4, ВитаминРР-4, Натрий-902, Калий-189, Кальций-24, Магний-28, Фосфор-718, Железь-3, Витамин F-2	28-90
150	<b>Картофель отварной (аллергики)</b>	калорийность-171, белки-3, жиры-5, Углеводы-31, ВитаминС-32, ВитаминРР-1, Натрий-49, Калий-899, Кальций-17, Магний-37, Фосфор-87, Железь-1	6-74
80	<b>Хлеб пшеничный</b>	калорийность-181, белки-6, жиры-1, Углеводы-40, ВитаминРР-1, Натрий-390, Калий-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железь-1, Витамины F-1	6-05
60	<b>Хлеб ржаной</b>	калорийность-109, белки-4, жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железь-7, Витамины F-1	2-16
180	<b>Сок 180 гр</b>	Калорийность-110, белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	14-37
<b>Итого за обед</b>			<b>125-92</b>
<b>полдник</b>			
30	<b>Бисквит "Медвежонок Барни"</b>	Калорийность-21, белки-1, Углеводы-4	20-36
30	<b>Кондитерское изделие (аллергики)</b>	Калорийность-21, белки-1, Углеводы-4	54-51
180	<b>Напиток из кураги</b>	калорийность-122, белки-1, Углеводы-51, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-35, Кальций-32, Магний-71, Фосфор-79, Железь-1	4-99
<b>Итого за полдник</b>			<b>79-86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>349-62</b>

Директор ЧОУ  
СОШ ООЦ  
"Школа"

Сидорова С.И.

За  
подписством  
ЧОУ СОШ  
"Школа"

Шайдуллин Т.Г.

**школа 26.12.2023 (5-11класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
200	<b>Мюсли с молоком или йогуртом</b> <small>молоко 3,2%, активная культура патентованной 0,870 в асорт., мюсли</small>	Калорийность-187, белки-6, жиры-5, Углеводы-10, ВитаминС-7, ВитаминРР-1, Натрий-255, Калий-269, Кальций-192, Магний-37 Фосфор-168 Железо-1	30-44
80	<b>Горячий бутерброд с сыром и булгениной</b> <small>булгенина из мяса кур, сыр острый, мука пшеничная в/с, соус йогуртовый, фрикадельки фаршом, сливочное масло растительное</small>	Калорийность-101, белки-6, жиры-10, Углеводы-12, Натрий-308, Калий-62, Кальций-264, Магний-17, Фосфор-162, Железо-1, Витамины Е-1	47-61
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахарный песок, чай черный</small>	Калорийность-50, Углеводы-14, Калий-23, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-7, Железо-1	1-85
80	<b>Фрукты (мандарин)</b>	Калорийность-30, белки-1, Углеводы-7, ВитаминС-30, Натрий-10, Калий-124, Кальций-78 Магний-9 Фосфор-14	13-88
30	<b>Помидоры порционные (аллергики)</b>	Калорийность-4, Углеводы-1, ВитаминС-6, Натрий-5, Калий-73, Кальций-2	9-20
40	<b>Булгенина из мяса кур (аллергики)</b>	Калорийность-153, белки-16, жиры-10, ВитаминРР-2, Натрий-387, Кальций-4, Фосфор-1	29-85
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая (аллергики)</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-253, белки-9, жиры-5, Углеводы-46, ВитаминРР-3, Натрий-167, Калий-115, Кальций-60, Магний-67, Фосфор-206 Железо-6, Витамин Е-1	10-53
30	<b>Хлеб ржаной (аллергики)</b>	Калорийность-54, белки-2, Углеводы-10, Натрий-183, Калий-74, Кальций-11, Магний-14 Фосфор-47 Железо-1	2-39
<b>Итого за завтрак</b>			<b>145-75</b>
<b>обед</b>			
50	<b>Винегрет</b> <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, зеленый горошек 0,425, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, зелень свежая</small>	Калорийность-20, белки-1, жиры-2, Углеводы-3, ВитаминС-7, Натрий-40, Калий-165, Кальций-16, Магний-15, Фосфор-26, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-2	5-14
50	<b>Помидоры порционные</b>	Калорийность-7, Углеводы-1, ВитаминС-10, Натрий-8, Калий-122, Кальций-4	15-34
200	<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей</b> <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, курица осл. 1 кат., зелень свежая, макаронные изделия, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, соль, масло растительное</small>	Калорийность-124, белки-7, жиры-5, Углеводы-18, ВитаминА-1, ВитаминС-23, ВитаминРР-2, Натрий-820, Калий-457, Кальций-47, Магний-33, Фосфор-112, Железо-9, Витамины Е-1	10-23
50	<b>Биточки "Школьник"</b> <small>говядина, мясо свиное, молоко 3,2%, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, крупа манная, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль</small>	Калорийность-146, белки-8, жиры-11, Углеводы-4, ВитаминС-1, Кальций-6, Магний-10, Фосфор-74, Железо-1, Витамин Е-2	26-86
50	<b>Филе куриное запеченное в сухарях</b> <small>филе грудки куриной, масло растительное, сухари панировочные, соль</small>	Калорийность-249, белки-13, жиры-19, Углеводы-4, ВитаминРР-3, Натрий-890, Калий-168, Кальций-22, Магний-25, Фосфор-193 Железо-3 Витамин Е-2	28-90
180	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-300, белки-10, жиры-6, Углеводы-56, ВитаминРР-3, Натрий-1401, Калий-138, Кальций-72, Магний-81, Фосфор-247 Железо-7 Витамин Е-1	16-62
180	<b>Картофель жареный</b> <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль</small>	Калорийность-213, белки-3, жиры-11,4, Углеводы-255, ВитаминВ1-2, ВитаминВ2-1, ВитаминС-174, ВитаминРР-21, Натрий-362, Калий-7902, Кальций-178, Магний-379 Фосфор-2857 Железо-17	11-75
150	<b>Суп картофельный с вермишелью и курицей (аллергики)</b> <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, курица осл. 1 кат., зелень свежая, макаронные изделия, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, соль, масло растительное</small>	Калорийность-14, белки-3, жиры-3, Углеводы-13, ВитаминС-17, ВитаминРР-1, Натрий-615, Калий-343, Кальций-36, Магний-24, Фосфор-84, Железо-1, Витамин Е-1	12-44
50	<b>Филе куриное на пару (аллергики)</b> <small>филе грудки куриной, масло растительное, соль, прованские травы</small>	Калорийность-20, белки-1, жиры-21, Углеводы-4, ВитаминРР-4, Натрий-902, Калий-189, Кальций-24, Магний-28, Фосфор-718 Железо-3 Витамин Е-2	28-90
150	<b>Картофель отварной (аллергики)</b> <small>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное</small>	Калорийность-111, белки-3, жиры-5, Углеводы-31, ВитаминС-32, ВитаминРР-1, Натрий-49, Калий-899, Кальций-17, Магний-37 Фосфор-93 Железо-1	6-74
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <small>мука пшеничная в/с, фрикадельки фаршом, сливочное масло растительное</small>	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	6-05
60	<b>Хлеб ржаной</b> <small>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</small>	Калорийность-109, белки-4, жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-2 Витамин Е-1	2-16
180	<b>Сок 180 гр</b>	Калорийность-110, белки-1, Углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	14-37
<b>Итого за обед</b>			<b>185-50</b>
<b>полдник</b>			
100	<b>Бисквит "Медвежонок Барни"</b> <small>маршмэлл в асортименте, печенье, яйца, сливки</small>	Калорийность-71, белки-2, Углеводы-15	20-36
30	<b>Напитокское изделие (аллергики)</b>	Калорийность-21, белки-1, Углеводы-4	54-51
180	<b>Напиток из кураги</b> <small>фрукты суш. курага, сахарный песок, лимонная кислота</small>	Калорийность-122, белки-1, углеводы-31, ВитаминА-1, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-4, Калий-35, Кальций-32, Магний-71 Фосфор-79 Железо-1	4-99
<b>Итого за полдник</b>			<b>79-86</b>
<b>Итого за день</b>			<b>411-11</b>

Директор ЧОУ  
СОШ СОЦ  
"Школа"

Сидорова С.И.

Зв.  
продолжение  
ЧОУ СОШ  
"Школа"

Шайдуллин Т.Г.