

школа 27.12.2023 (1-4 класс)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г.)	Стоимость питания
завтрак			
150	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, Натрий-719, Кальций-49, Кальций-15, Магний-7, Фосфор-36, Железо-1 Витамин F-1	13-50
1	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Натрий-28, Кальций-61, Кальций-22, Магний-22, Фосфор-74, Железо-1	13-66
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Кальций-3, Кальций-2, Фосфор-2	7-85
60	Батон <i>мука пшеничная в/с, масло растительное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</i>	Калорийность-194, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36, ВитаминPP-1, Натрий-222, Кальций-70, Кальций-11, Магний-9, Фосфор-50, Железо-1, Витамин E-1	1-76
200	Какао с молоком <i>молоко 3,2%, сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-90, белки-2, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминC-1, Натрий-36, Кальций-173, Кальций-87, Магний-13, Фосфор-87	12-90
150	Макароны отварные (аллергики) <i>макарона безглютен., масло растительное, соль</i>	Калорийность-166, белки-4, Жиры-5, Углеводы-32, ВитаминPP-1, Натрий-782, Кальций-53, Кальций-16, Магний-7, Фосфор-39, Железо-1, Витамин E-1	32-25
30	Огурец порционно (аллергики) <i>огурцы, зелень</i>	Калорийность-3, Углеводы-1, ВитаминC-2, Натрий-2, Кальций-59, Кальций-5,	4-61
60	Хлеб ржаной (аллергики)	калорийность-109, белки-4, жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Кальций-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-7 Витамин F-1	2-39
180	Чай зеленый с сахаром (аллергики) <i>сахарный песок, чай зеленый</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	1-81
Итого за завтрак		Калорийность-864, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-150, ВитаминC-3, ВитаминPP-2, Натрий-2 163, Кальций-615, Кальций-179, Магний-86, Фосфор-396, Железо-6,	90-73
обед			
50	Салат "Ароматный" <i>огурцы свежие, капуста безогочная, масло растительное, соль, зелень</i>	Калорийность-47, белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминC-15, Натрий-586, Кальций-98, Кальций-23, Магний-5, Фосфор-21, Витамин F-2	5-31
150	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью <i>капусты белокочанная, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, курица охлажденная, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль</i>	калорийность-102, белки-4, жиры-6, Углеводы-7, ВитаминC-22, ВитаминPP-1, Натрий-604, Кальций-251, Кальций-39, Магний-18, Фосфор-65, Железо-1, Сахарозы-1, Витамин E-1	11-92
200	Плов из индейки <i>филе индейки, рис, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, приправы в ассортименте, соль</i>	калорийность-322, белки-17, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминC-9, Кальций-37, Магний-39, Фосфор-204, Железо-2, Витамин F-5	56-82
80	Хлеб пшеничный <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	Калорийность-181, белки-6, Жиры-1, Углеводы-40, ВитаминPP-1, Натрий-390, Кальций-102, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-66, Железо-1 Витамин F-1	4-21
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб диетический</i>	Калорийность-109, белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Кальций-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-7 Витамин F-1	1-85
180	Компот из свежемороженой вишни <i>вишню свежемороженную - вишня, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминC-4, Натрий-6, Кальций-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	8-66
Итого за обед		Калорийность-842, Белки-32, Жиры-28, Углеводы-119, ВитаминC-50, ВитаминPP-2, Натрий-1 952, Кальций-668, Кальций-151, Магний-125, Фосфор-459,	88-77
полдник			
50	Печенье песочное <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахарный песок, яйцо куриное</i>	калорийность-228, белки-3, Жиры-12, Углеводы-29, Натрий-18, Кальций-42, Кальций-11, Магний-7, Фосфор-33, Витамин E-1	14-89
35	Кондитерское изделие	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5	61-18
95	Актимель	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминC-1	26-33
200	Сок 200 гр (аллергики)	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25, ВитаминC-8, Натрий-4, Кальций-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	17-49
Итого за полдник		Калорийность-439, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, ВитаминC-9, Натрий-22, Кальций-532, Кальций-51, Магний-27,	119-89
Итого за день		Калорийность-2 145, Белки-63, Жиры-64, Углеводы-339, ВитаминC-62, ВитаминPP-4, Натрий-4 137, Кальций-1 815, Кальций-381, Магний-238, Фосфор-	299-39

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.

школа 27.12.2023 (5-11класс)

Выход (г.)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г.)	Стоимость питания
завтрак			
150	Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</i>	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-29, Натрий-719, Калий-49, Кальций-15, Магний-7, Фосфор-36, Железо-1, Витамин F-1	13-50
1	Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, Натрий-28, Калий-61, Кальций-22, Магний-22, Фосфор-74, Железо-1	13-66
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7, Натрий-8, Калий-3, Кальций-2, Фосфор-2	7-85
200	Какао с молоком <i>молоко 3,2%, сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-97, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-18, ВитаминС-1, Натрий-36, Калий-173, Кальций-87, Магний-13, Фосфор-87	12-90
150	Макаронны отварные (аллергики) <i>макаронны безглютеновы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-166, белки-4, Жиры-3, Углеводы-32, ВитаминРР-1, Натрий-782, Калий-53, Кальций-16, Магний-7, Фосфор-39, Железо-1, Витамин F-1	32-25
30	Оузец порционно (аллергики) <i>оузец, зелень</i>	Калорийность-3, Углеводы-1, ВитаминС-2, Натрий-2, Калий-59, Кальций-5,	4-61
60	Хлеб ржаной (аллергики)	калорийность-109, белки-4, Жиры-1, Углеводы-21, Натрий-366, Калий-147, Кальций-21, Магний-28, Фосфор-95, Железо-7, Витамин F-1	2-39
180	Чай зеленый с сахаром <i>сахарный песок, чай зеленый</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	1-81
Итого за завтрак		Калорийность-705, Белки-19, Жиры-21, Углеводы-114, ВитаминС-3, ВитаминРР-1, Натрий-1 941, Калий-545, Кальций-168, Магний-77, Фосфор-346, Железо-5,	88-97
обед			
50	Салат "Ароматный" <i>оузец свежий, капуста безогочная, масло растительное, соль, зелень свежая, лимонная кислота</i>	Калорийность-47, белки-1, Жиры-4, Углеводы-2, ВитаминС-15, Натрий-586, Калий-98, Кальций-23, Магний-5, Фосфор-21, Витамин E-2	5-31
50	Салат из картофеля со св. оузецом и зеленым горошком <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, оузец свежий, зеленый горошек 0,123,240, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное</i>	Калорийность-24, белки-1, Жиры-3, Углеводы-6, ВитаминС-7, Натрий-52, Калий-182, Кальций-8, Магний-10, Фосфор-75, Витамин F-1	6-54
200	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью <i>капуста безогочная, картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, курица, Указ, Сметана 20%, жиры 0,4, морковь свежая очищенная целый в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, томатная паста, масло растительное, зелень свежая, соль</i>	калорийность-136, белки-6, Жиры-8, Углеводы-9, ВитаминС-30, ВитаминРР-1, Натрий-805, Калий-334, Кальций-52, Магний-24, Фосфор-87, Железо-1, Кальций-1, Витамин E-2	13-30
200	Плов из индейки <i>филе индейки, рис, масло растительное, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь очищенная целый в вакуумной упаковке, масло сливочное, томатная паста, приправы в ассортименте, соль</i>	Калорийность-322, белки-17, Жиры-16, Углеводы-28, ВитаминС-9, Кальций-37, Магний-39, Фосфор-204, Железо-2, Витамин F-5	56-82
60	Зразы куриные <i>кури охл. 1 кат., молоко 3,2%, морковь свежая очищенная целый в вакуумной упаковке, батон солечный 0,350гр, масло сливочное 0,18, яйцо куриное, соль</i>	калорийность-117, белки-9, Жиры-14, Углеводы-8, ВитаминС-1, ВитаминРР-2, Натрий-1 219, Калий-133, Кальций-41, Магний-21, Фосфор-124, Железо-2, Кальций-1	27-95
180	Булгур с маслом <i>булгур, масло сливочное, соль</i>	калорийность-101, белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-70, ВитаминРР-1, Натрий-954, Калий-290, Кальций-77, Магний-76, Фосфор-57, Железо-7	6-63
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-46, Железо-1, Витамин F-1	4-21
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 E-1	1-85
180	Компот из свежемороженой вишни <i>компл свежемороженые - вишня, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-81, Углеводы-21, ВитаминС-4, Натрий-6, Калий-70, Кальций-10, Магний-7, Фосфор-8	8-32
Итого за обед		Калорийность-1 201, Белки-47, Жиры-49, Углеводы-148, ВитаминС-136, ВитаминРР-5, Натрий-4 378, Калий-1 356, Кальций-290, Магний-188, Фосфор-	130-93
полдник			
50	Печенье песочное <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сахарный песок, яйцо куриное</i>	Калорийность-228, белки-3, Жиры-12, Углеводы-29, Натрий-18, Калий-42, Кальций-11, Магний-7, Фосфор-33, Витамин F-1	14-89
35	Кондитерское изделие <i>мармелад в ассортименте, печенье, вафли, прищипки</i>	Калорийность-25, Белки-1, Углеводы-5	61-18
95	Актимель	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-11, ВитаминС-1	26-33
200	Сок 200 гр (аллергики)	Калорийность-14, белки-1, углеводы-25, ВитаминС-8, Натрий-4, Калий-490, Кальций-40, Магний-20, Фосфор-36	17-49
Итого за полдник		Калорийность-439, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, ВитаминС-9, Натрий-22, Калий-532, Кальций-51, Магний-27,	119-89
Итого за день		Калорийность-2 345, Белки-73, Жиры-84, Углеводы-332, ВитаминС-148, ВитаминРР-6, Натрий-6 341, Калий-2 433, Кальций-509, Магний-292, Фосфор-	339-79

Директор
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.
производством
ЧОУ СОШ
ООЦ "Школа"

Шайдуллина
Т.Г.