

школа 30.11.2023 (1-4 класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
140	Вареники ленивые с творогом со сгущ. молоком <i>творог 9% жирн. 0,4, молоко сгущенное, мука пшеничная в/с, масло сливочное 0,18, яйцо куриное, сахарный песок, соль</i>	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15, Натрий-290, Калий-80, Кальций-89, Магний-16, Фосфор-144, Железо-1	62-92
20	Сыр порц	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-74
180	Чай с лимоном <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	2-72
60	Батон <i>мука пшеничная в/с, масло растительное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36, ВитаминРР-1, Натрий-222, Калий-70, Кальций-11, Магний-9, Фосфор-50, Железо-1, Витамин Е-1	1-77
115	Фрукты (мандарин)	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, ВитаминС-44, Натрий-14, Калий-178, Кальций-40, Магний-13, Фосфор-20	18-70
Итого за завтрак		Калорийность-542, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-70, ВитаминС-47, ВитаминРР-1, Натрий-727, Калий-383, Кальций-345, Магний-52, Фосфор-332, Железо-3,	96-85
обед			
50	Овощи свежие порц <i>огурцы, морковь свежая</i>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	4-58
150	Суп картофельный с фасолью <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, куры охл. 1 кат., фасоль, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, томатная паста, масло сливочное 0,18, соль, масло растительное</i>	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-10, ВитаминС-6, ВитаминРР-1, Натрий-440, Калий-298, Кальций-28, Магний-21, Фосфор-76, Железо-1	10-73
50	Котлета куриная <i>куры охл. 1 кат., молоко 3,2%, батон солнечный 0,350гр, масло растительное, сахар пшеничный, соль</i>	Калорийность-171, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-9, ВитаминРР-2, Натрий-892, Калий-113, Кальций-34, Магний-18, Фосфор-112, Железо-2, Витамин Е-2	19-36
150	Картофель запеченный <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, прованские травы</i>	Калорийность-286, Белки-4, Жиры-15, Углеводы-34, ВитаминС-22, Кальций-20, Магний-45, Фосфор-107, Железо-2, Витамин Е-7	10-07
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	4-60
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	2-11
180	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси <i>ягодный, фрукт смесь д/комплота свежемоз., сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-5, Калий-51, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-5	9-16
Итого за обед		Калорийность-889, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-131, ВитаминА-1, ВитаминС-29, ВитаминРР-4, Натрий-2 098, Калий-761, Кальций-142, Магний-154, Фосфор-475,	60-61
полдник			
70	Кокосовое печенье	Калорийность-410, Белки-7, Жиры-21, Углеводы-49, Натрий-25, Калий-59, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-46, Железо-1, Витамин Е-1	27-30
100	Актимель <i>напиток актимоло 95г, имунеле 100 гр (в ассортименте)</i>	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-2	31-26
Итого за полдник		Калорийность-490, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-61, ВитаминС-2, Натрий-25, Калий-59, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-	58-56
Итого за день		Калорийность-1 921, Белки-58, Жиры-76, Углеводы-262, ВитаминА-1, ВитаминС-78, ВитаминРР-5, Натрий-2 850, Калий-1 203, Кальций-502, Магний-215, Фосфор-853,	216-02
Директор ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Сидорова С.И.	Зав. производством ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"	Шайдуллина Т.Г. Технолог ЧОУ СОШ ООЦ "Школа"

школа 30.11.2023 (5-11класс)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
завтрак			
140	Вареники ленивые с творогом со сгущ. молоком <i>творог 9% жирн. 0,4, молоко сгущенное, мука пшеничная в/с, масло сливочное 0,18, яйцо куриное, сахарный песок, соль</i>	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-15, Натрий-290, Калий-80, Кальций-89, Магний-16, Фосфор-144, Железо-1	62-92
20	Сыр порц	Калорийность-74, Белки-5, Жиры-6, Натрий-200, Калий-23, Кальций-200, Магний-9, Фосфор-109	10-74
180	Чай с лимоном <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	2-72
60	Батон <i>мука пшеничная в/с, масло растительное, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль</i>	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-36, ВитаминРР-1, Натрий-222, Калий-70, Кальций-11, Магний-9, Фосфор-50, Железо-1, Витамин Е-1	1-77
115	Фрукты (мандарин)	Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-10, ВитаминС-44, Натрий-14, Калий-178, Кальций-40, Магний-13, Фосфор-20	18-70
Итого за завтрак		Калорийность-542, Белки-23, Жиры-21, Углеводы-70, ВитаминС-47, ВитаминРР-1, Натрий-727, Калий-383, Кальций-345, Магний-52, Фосфор-332, Железо-3,	96-85
обед			
50	Овощи свежие порц <i>огурец, морковь свежая</i>	Калорийность-9, Углеводы-2, ВитаминА-1, ВитаминС-1, Натрий-5, Калий-50, Кальций-13, Магний-10, Фосфор-14	4-58
50	Салат из фасоли с кукурузой <i>фасоль консервированная, кукуруза консерв. 0,340/275, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное</i>	калорийность-149, белки-9, жиры-4, Углеводы-19, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-17, Калий-451, Кальций-62, Магний-42, Фосфор-196, Железо-2, Витамин Е-2	14-91
200	Суп картофельный с фасолью <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, курицы охл. 1 кат., фасоль, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, томатная паста, масло сливочное 0,18, соль, масло растительное</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-14, ВитаминА-1, ВитаминС-8, ВитаминРР-1, Натрий-587, Калий-397, Кальций-38, Магний-28, Фосфор-102, Железо-1	11-40
50	Котлета куриная <i>курицы охл. 1 кат., молоко 3,2%, батон солнечный 0,350гр, масло растительное, сахар пшеничный, соль</i>	Калорийность-278, Белки-43, Жиры-11, Углеводы-1, ВитаминРР-8, Натрий-1 030, Калий-422, Кальций-43, Магний-59, Фосфор-497, Железо-7, Витамин Е-2	19-36
115	Бедрышко куриное жареное <i>бедро куриное, без кости, соус юса школьный, масло растительное, соль</i>	Калорийность-343, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-40, ВитаминС-26, Кальций-24, Магний-54, Фосфор-128, Железо-2, Витамин Е-8	45-55
180	Картофель запеченный <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, прованские травы</i>	Калорийность-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-70, ВитаминРР-1, Натрий-954, Калий-290, Кальций-77, Магний-26, Фосфор-52, Железо-2	12-08
180	Булгур с маслом <i>булгур, масло сливочное, соль</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	27-24
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	4-60
60	Хлеб ржаной <i>хлеб "ржаное чудо" 0,3, хлеб дарницкий</i>	Калорийность-57, Углеводы-15, Натрий-5, Калий-51, Кальций-5, Магний-4, Фосфор-5	2-11
180	Компот из св/мор ягодно-фруктовой смеси <i>ягодная, фрукт смесь д/компота свежих, сахарный песок, лимонная кислота</i>	Калорийность-1 500, Белки-82, Жиры-54, Углеводы-174, ВитаминА-2, ВитаминС-106, ВитаминРР-14, Натрий-4 246, Калий-2 023, Кальций-338, Магний-297, Фосфор-1 267,	9-16
Итого за обед		Калорийность-410, Белки-7, Жиры-21, Углеводы-49, Натрий-25, Калий-59, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-46, Железо-1, Витамин Е-1	150-99
полдник			
70	Кокосовое печенье	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12, ВитаминС-2	27-30
100	Актимель <i>напиток актибио 95г, имузеле 100 гр (6 ассортимента)</i>	Калорийность-490, Белки-10, Жиры-24, Углеводы-61, ВитаминС-2, Натрий-25, Калий-59, Кальций-15, Магний-9, Фосфор-66	31-26
Итого за полдник		Калорийность-2 532, Белки-115, Жиры-99, Углеводы-305, ВитаминА-2, ВитаминС-155, ВитаминРР-15, Натрий-4 998, Калий-2 465, Кальций-698, Магний-358, Фосфор-1 645,	58-56
Итого за день			306-40