

**школа 14.11.2023 (1-4 класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
105	<b>Омлет</b> <i>яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-2, Натрий-1 190, Калий-59, Кальций-54, Магний-9, Фосфор-46	29-63
60	<b>Сосиска отварная</b> <i>сосиски аппетитные, колбаса вареная, колбаса п-копченая</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-1, Натрий-484, Калий-132, Кальций-21, Магний-12, Фосфор-95, Железо-1	30-40
15	<b>Масло сливочное шоколадное</b>	Калорийность-99, Жиры-11, Натрий-12, Калий-4, Кальций-4, Фосфор-3	8-30
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 3,2%, сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1, Натрий-32, Калий-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-02
80	<b>Батон</b> <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
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-641, Белки-17, Жиры-38, Углеводы-60, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-2 040, Калий-450, Кальций-177, Магний-58, Фосфор-288, Железо-2, Витамин Е-1	<b>81-84</b>
<b>обед</b>			
55	<b>Салат из свеклы, квашен.капусты и зел.горошка</b> <i>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, капуста квашеная, зеленый горошек, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное</i>	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, ВитаминС-5, Натрий-61, Калий-127, Кальций-17, Магний-18, Фосфор-23, Железо-1, Витамин Е-2	6-12
150	<b>Суп картофельный с мясом</b> <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, томатная паста, масло растительное</i>	Калорийность-101, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-13, ВитаминС-14, ВитаминРР-1, Натрий-31, Калий-433, Кальций-15, Магний-23, Фосфор-80, Железо-1, Каротин-1, Витамин Е-1	22-02
50/50	<b>Гуляш из говядины</b> <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-218, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-3, ВитаминС-2, ВитаминРР-2, Натрий-50, Калий-296, Кальций-12, Магний-20, Фосфор-167, Железо-2, Витамин Е-2	44-20
150	<b>Макароны отварные</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-29, Натрий-719, Калий-49, Кальций-15, Магний-7, Фосфор-36, Железо-1, Витамин Е-1	14-57
180	<b>Сок</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-7, Натрий-4, Калий-441, Кальций-36, Магний-18, Фосфор-32	13-66
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <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	4-30
60	<b>Хлеб ржаной</b> <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	2-60
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-907, Белки-37, Жиры-28, Углеводы-134, ВитаминС-28, ВитаминРР-4, Натрий-1 621, Калий-1 595, Кальций-137, Магний-142, Фосфор-499, Железо-8, Каротин-1 Витамин Е-8	<b>107-47</b>
<b>полдник</b>			
40	<b>Сырная палочка</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сыр, сметана 20% жирн. 0,4, соль</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-17, Натрий-301, Калий-46, Кальций-103, Магний-9, Фосфор-74, Витамин Е-1	16-89
180	<b>Чай зеленый с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай зеленый</i>	Калорийность-51, Углеводы-13, ВитаминС-2, Натрий-1, Калий-10, Кальций-1, Магний-1, Фосфор-1	2-87
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-281, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-30, ВитаминС-2, Натрий-302, Калий-56, Кальций-104, Магний-10, Фосфор-75, Витамин Е-1	<b>19-76</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 829, Белки-59, Жиры-82, Углеводы-224, ВитаминС-31, ВитаминРР-5, Натрий-3 963, Калий-2 101, Кальций-418, Магний-210, Фосфор-862, Железо-10, Каротин-1 Витамин Е-10	<b>209-07</b>

Директор  
ЧОУ СОШ  
ООЦ "Школа"

Сидорова С.И.

Зав.  
производством  
ЧОУ СОШ  
ООЦ "Школа"

Шайдуллина  
Т.Г.

Технолог ЧОУ  
СОШ ООЦ  
"Школа"

**школа 14.11.2023 (5-11класс)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>завтрак</b>			
105	<b>Омлет</b> <i>яйцо куриное, молоко 3,2%, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-96, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-2, Натрий-190, Калий-59, Кальций-54, Магний-9, Фосфор-46	29-63
60	<b>Сосиска отварная</b> <i>сосиски аппетитные, колбаса вареная, колбаса п-копченая</i>	Калорийность-160, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-1, Натрий-484, Калий-132, Кальций-21, Магний-12, Фосфор-95, Железо-1	30-59
15	<b>Масло сливочное шоколадное</b>	Калорийность-99, Жиры-11, Натрий-12, Калий-4, Кальций-4, Фосфор-3	8-30
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко 3,2%, сахарный песок, какао порошок</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16, ВитаминС-1, Натрий-32, Калий-155, Кальций-78, Магний-11, Фосфор-78	11-02
90	<b>Батон</b> <i>мука пшеничная в/с, дрожжи прессованные хлебопекарные, соль, масло растительное</i>	Калорийность-225, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-46, ВитаминРР-1, Натрий-362, Калий-113, Кальций-23, Магний-30, Фосфор-74, Железо-1, Витамин Е-1	2-49
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-666, Белки-18, Жиры-39, Углеводы-65, ВитаминС-1, ВитаминРР-1, Натрий-2080, Калий-463, Кальций-180, Магний-62, Фосфор-296, Железо-2, Витамин Е-1	82-03
<b>обед</b>			
70	<b>Салат из свеклы, квашен.капусты и зел.горошка</b> <i>свекла свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, капуста квашеная, зеленый горошек, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, ВитаминС-6, Натрий-78, Калий-162, Кальций-22, Магний-23, Фосфор-29, Железо-1, Витамин Е-2	7-55
50	<b>Салат из соленых огурцов</b> <i>огурцы консервированные, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное</i>	Калорийность-31, Жиры-3, Углеводы-1, ВитаминС-3, Натрий-43, Калий-72, Кальций-12, Магний-7, Фосфор-15, Витамин Е-1	10-64
200	<b>Суп картофельный с мясом</b> <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, морковь свежая очищенная целая в вакуумной упаковке, яйцо куриное, томатная паста, масло растительное</i>	Калорийность-135, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-18, ВитаминС-18, ВитаминРР-1, Натрий-42, Калий-577, Кальций-20, Магний-31, Фосфор-107, Железо-2, Каротин-1, Витамин Е-1	23-73
60/50	<b>Гуляш из говядины</b> <i>говядина, лук свежий очищенный целый в вакуумной упаковке, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная в/с</i>	Калорийность-240, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-3, ВитаминС-3, ВитаминРР-3, Натрий-55, Калий-325, Кальций-13, Магний-22, Фосфор-184, Железо-2, Витамин Е-2	50-37
80/5	<b>Котлеты Дружба</b> <i>кури охл. 1 шт., сыр, батон солнечный 0,350гр, яйцо куриное, сухари панировочные, масло сливочное 0,18, масло растительное, чеснок, зелень свежая</i>	Калорийность-263, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-8, ВитаминС-3, Кальций-136, Магний-22, Фосфор-192, Железо-2, Витамин Е-2	44-28
180	<b>Макаронные изделия</b> <i>макаронные изделия, масло сливочное 0,18, соль</i>	Калорийность-183, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35, ВитаминРР-1, Натрий-863, Калий-59, Кальций-18, Магний-8, Фосфор-43, Железо-1, Витамин Е-1	17-48
180	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке, масло растительное, соль, прованские травы</i>	Калорийность-343, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-40, ВитаминС-26, Кальций-24, Магний-54, Фосфор-128, Железо-2, Витамин Е-8	13-84
180	<b>Сок</b>	Калорийность-99, Белки-1, Углеводы-23, ВитаминС-7, Натрий-4, Калий-441, Кальций-36, Магний-18, Фосфор-32	13-66
80	<b>Хлеб пшеничный</b> <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	4-30
60	<b>Хлеб ржаной</b> <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	2-60
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-1643, Белки-61, Жиры-72, Углеводы-195, ВитаминС-66, ВитаминРР-6, Натрий-1841, Калий-1885, Кальций-323, Магний-241, Фосфор-891, Железо-13, Каротин-1, Витамин Е-19	188-45
<b>полдник</b>			
40	<b>Сырная палочка</b> <i>мука пшеничная в/с, масло сливочное, сыр, сметана 20% жирн. 0,4, соль</i>	Калорийность-230, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-17, Натрий-301, Калий-46, Кальций-103, Магний-9, Фосфор-74, Витамин Е-1	17-83
180	<b>Чай зеленый с лимоном</b> <i>сахарный песок, лимон, чай зеленый</i>	Калорийность-51, Углеводы-13, ВитаминС-2, Натрий-1, Калий-10, Кальций-1, Магний-1, Фосфор-1	2-88
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-281, Белки-5, Жиры-16, Углеводы-30, ВитаминС-2, Натрий-302, Калий-56, Кальций-104, Магний-10, Фосфор-75, Витамин Е-1	20-71
<b>Итого за день</b>		Калорийность-2590, Белки-84, Жиры-127, Углеводы-290, ВитаминС-69, ВитаминРР-7, Натрий-4223, Калий-2404, Кальций-607, Магний-313, Фосфор-1262, Железо-15, Каротин-1, Витамин Е-21	291-19