

26 Января 2021 г.

Меню ШБС школа № 3 ОП

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-482, Б-21, Ж-30, У-32, Вит.А-13, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-223, Са-247, Mg-37, P-322, Fe-1	.130/20	Запеканка творожная с мол. сгущенным	54-11
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-625, Б-24, Ж-30, У-65, Вит.А-13, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-262, К-282, Са-259, Mg-46, P-354, Fe-2			
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	18-99
ЭЦ-170, Б-8, Ж-15	.065/5	Колбаса отварная с маслом сливочным	45-60
ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Са-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200	Картофельное пюре	17-25
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	9-81
ЭЦ-828, Б-22, Ж-32, У-112, Вит.А-1, Вит.С-62, Вит.РР-4, Na-2977, К-1563, Са-147, Mg-83, P-241, Fe-5			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-482, Б-21, Ж-30, У-32, Вит.А-13, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-223, Са-247, Mg-37, P-322, Fe-1	.130/20	Запеканка творожная с мол. сгущенным	54-11
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-625, Б-24, Ж-30, У-65, Вит.А-13, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-262, К-282, Са-259, Mg-46, P-354, Fe-2			
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	18-99
ЭЦ-170, Б-8, Ж-15	.065/6	Колбаса отварная с маслом сливочным	46-46
ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Са-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200	Картофельное пюре	17-25
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-458, Б-6, Ж-20, У-64, Вит.РР-1, Na-53, К-105, Са-20, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Песочная Турбинка	23-14
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	9-81
ЭЦ-1286, Б-28, Ж-52, У-176, Вит.А-1, Вит.С-62, Вит.РР-5, Na-3030, К-1668, Са-167, Mg-94, P-301, Fe-6			178-00

1-4 класс

ЭЦ-99, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-205, К-59, Са-12, Mg-6, P-18	.052	Салат из свежих огурцов	19-80
ЭЦ-695, Б-14, Ж-35, У-52, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-2338, К-191, Са-42, Mg-48, P-129, Fe-1	0.250	Плов	52-45
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	9-81
ЭЦ-1014, Б-17, Ж-45, У-105, Вит.А-2, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-2736, К-411, Са-69, Mg-63, P-176, Fe-2			84

5-11 класс

ЭЦ-92, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-189, К-55, Са-11, Mg-6, P-17	.048	Салат из свежих огурцов	18-38
ЭЦ-210, Б-10, Ж-19	.080	Колбаса отварная	50-99
ЭЦ-190, Б-4, Ж-7, У-27, Вит.С-32, Вит.РР-2, Na-1483, К-932, Са-65, Mg-41, P-121, Fe-2	.184	Картофельное пюре	15-88
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	9-81

Свободная продажа

ЭЦ-210, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-334, К-7, Са-9, Mg-1,
Р-5

.050/5/20

**Филе с маслом сливочным , огурец
конс.**

47-92

ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612,
К-1013, Са-70, Mg-44, Р-131, Fe-2

.200

Картофельное пюре

17-25

ЭЦ-270, Б-6, Ж-10, У-37, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-60,
К-354, Са-22, Mg-20, Р-86, Fe-1

.100

Шаньга Домашняя с картофелем

12-16

ЭЦ-198, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-215, К-70, Са-14,
Mg-8, Р-53, Fe-1

.100

Пирожок с капустой печеный

11-41

.100

Рогалик сдобный

13-75

ЭЦ-884, Б-32, Ж-38, У-99, Вит.С-44, Вит.РР-6,
Na-2221, К-1444, Са-115, Mg-73, Р-275, Fe-4

Руководитель

Зав.производством