

03 Февраля 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-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Ca-123, Mg-14, P-91                                   | .200/10    | Каша пшенная с маслом сливочным           | 18-35  |
| ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1                                | .050       | Батон нарезной                            | 2-30   |
| ЭЦ-86, Б-10, Ж-4, У-19, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-42, К-1115, Ca-268, Mg-192, P-391, Fe-35       | .200       | Чай пакетированный с молоком              | 8-52   |
| ЭЦ-563, Б-23, Ж-18, У-92, Вит.В2-1, Вит.С-6, Вит.РР-4, Na-715, К-1315, Ca-401, Mg-213, P-519, Fe-36    |            |                                           |        |
| ЭЦ-138, Б-2, Ж-13, У-3, Вит.С-6, Na-328, К-135, Ca-25, Mg-12, P-43, Fe-1                               | .080       | Салат Свежесть                            | 17-36  |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Ca-56, Mg-29, P-88, Fe-2         | .250/33/10 | Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной | 25-15  |
| ЭЦ-259, Б-16, Ж-22, У-1, Вит.РР-7, Na-1918, К-166, Ca-31, Mg-16, P-144, Fe-2                           | 0.060/10   | Птица жареная филе с маслом сл.           | 58-05  |
| ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2                 | .200       | Картофельное пюре                         | 17-25  |
| ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, К-108, Ca-19, Mg-14, P-74, Fe-1                              | .100       | Батон нарезной                            | 4-60   |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                         | .200/15    | Чай с сахаром                             | 2-42   |
| ЭЦ-1135, Б-35, Ж-57, У-121, Вит.А-1, Вит.С-61, Вит.РР-12, Na-5333, К-1838, Ca-206, Mg-119, P-488, Fe-9 |            |                                           | 154-00 |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                  |         |                                 |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------|-------|
| ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Ca-123, Mg-14, P-91                             | .200/6  | Каша пшенная с маслом сливочным | 15-35 |
| ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1                          | .050/10 | Бутерброд с маслом сл.          | 10-56 |
| ЭЦ-86, Б-10, Ж-4, У-19, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-42, К-1115, Ca-268, Mg-192, P-391, Fe-35 | .200    | Чай пакетированный с молоком    | 8-52  |

**ОВЗ ( 5-11 класс обед)**

|                                                                                                |            |                                           |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------|-------|
| ЭЦ-138, Б-2, Ж-13, У-3, Вит.С-6, Na-328, К-135, Ca-25, Mg-12, P-43, Fe-1                       | .080       | Салат Свежесть                            | 17-36 |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Ca-56, Mg-29, P-88, Fe-2 | .250/33/10 | Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной | 25-15 |
| ЭЦ-259, Б-16, Ж-22, У-1, Вит.РР-7, Na-1918, К-166, Ca-31, Mg-16, P-144, Fe-2                   | 0.060/10   | Птица жареная филе с маслом сл            | 58-05 |
| ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2         | .200       | Картофельное пюре                         | 17-25 |
| ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, К-108, Ca-19, Mg-14, P-74, Fe-1                      | .100       | Батон нарезной                            | 4-60  |
| ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Ca-26, Mg-5, P-41, Fe-1                                  | .080       | Пирожное Черемушка                        | 18-74 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                 | .200/15    | Чай с сахаром                             | 2-42  |

|                                                                                                                  |         |                              |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------|--------|
| ЭЦ-370, Б-26, Ж-19, У-23, Вит.А-1, Вит.С-132, Вит.РР-5, Na-41, К-601, Ca-145, Mg-52, P-103, Fe-2                 | .250    | Капуста тушеная с мясом      | 57-71  |
| ЭЦ-227, Б-9, Ж-8, У-29, Вит.РР-1, Na-416, К-79, Ca-230, Mg-18, P-156, Fe-1                                       | .050/17 | Бутерброд с сыром            | 15-47  |
| ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1                                          | .050    | Батон нарезной               | 2-30   |
| ЭЦ-86, Б-10, Ж-4, У-19, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-42, К-1115, Ca-268, Mg-192, P-391, Fe-35                 | .200    | Чай пакетированный с молоком | 8-52   |
| ЭЦ-831, Б-49, Ж-32, У-100, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-137, Вит.РР-10, Na-735, К-1849, Ca-653, Mg-269, P-687, Fe-39 |         |                              | 178-00 |

**5-11 класс**

|                                                                          |      |                |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-------|
| ЭЦ-138, Б-2, Ж-13, У-3, Вит.С-6, Na-328, К-135, Ca-25, Mg-12, P-43, Fe-1 | .080 | Салат Свежесть | 17-36 |
|--------------------------------------------------------------------------|------|----------------|-------|

ЭЦ-259, Б-16, Ж-22, У-1, Вит.РР-7, Na-1918, К-166,  
Ca-31, Mg-16, P-144, Fe-2  
ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612,  
К-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2  
ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, К-108,  
Ca-19, Mg-14, P-74, Fe-1  
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1

---

ЭЦ-956, Б-30, Ж-45, У-107, Вит.С-40,  
Вит.РР-10, Na-4330, К-1447, Ca-150, Mg-90,  
P-400, Fe-7

|         |                                 |          |
|---------|---------------------------------|----------|
| 0.060/7 | Птица жареная филе с маслом сл. | 55-37    |
| .200    | Картофельное пюре               | 17-25    |
| .100    | Батон нарезной                  | 4-60     |
| .200/15 | Чай с сахаром                   | 2-42     |
|         |                                 | <hr/> 97 |

#### Свободная продажа

ЭЦ-79, Б-6, Ж-6, Вит.РР-1, Na-124, Ca-1  
ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612,  
К-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2  
ЭЦ-198, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-215, К-70, Ca-14,  
Mg-8, P-53, Fe-1  
ЭЦ-270, Б-6, Ж-10, У-37, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-60,  
К-354, Ca-22, Mg-20, P-86, Fe-1  
ЭЦ-325, Б-11, Ж-18, У-30, Вит.РР-1, Na-605, К-177,  
Ca-31, Mg-18, P-131, Fe-2  
ЭЦ-259, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, Na-192, К-108,  
Ca-16, Mg-10, P-53, Fe-1  
ЭЦ-366, Б-5, Ж-16, У-51, Вит.РР-1, Na-42, К-84, Ca-16,  
Mg-9, P-48, Fe-1

---

ЭЦ-1703, Б-42, Ж-67, У-230, Вит.С-44,  
Вит.РР-8, Na-2850, К-1806, Ca-170, Mg-109,  
P-502, Fe-8

|        |                              |       |
|--------|------------------------------|-------|
| .050/5 | Люля-кебаб с маслом сл.      | 43-97 |
| .200   | Картофельное пюре            | 17-25 |
| .100   | Пирожок с капустой печеный   | 11-73 |
| .100   | Шаньга Домашняя с картофелем | 12-09 |
| 1шт    | Сосиска, запеченная в тесте  | 28-02 |
| .075   | Ватрушка с повидлом          | 15-74 |
| .080   | Песочная Турбинка            | 14-74 |

Руководитель \_\_\_\_\_  
Зав.производством \_\_\_\_\_  
