

**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, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91                                  | .200/8     | Каша пшеничная с маслом                | 15-26  |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90                                    | .200       | Какао с молоком Несквик                | 16-05  |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24                                                      | .1к/31,25  | Хлеб народный                          | 1-76   |
| ЭЦ-564, Б-15, Ж-18, У-87, Вит.С-2, Na-668, K-327, Ca-250, Mg-33, P-205                                |            |                                        |        |
| ЭЦ-133, Б-1, Ж-12, У-5, Вит.С-7, Na-51, K-193, Ca-27, Mg-16, P-30, Fe-1                               | .080       | Салат Бурячок                          | 13-34  |
| ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1          | .250/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной  | 22-69  |
| ЭЦ-239, Б-14, Ж-18, У-7, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-172, K-60, Ca-12, Mg-5, P-27                           | .060/6     | Зразь -Верх-Исетские- с маслом сливочн | 55-11  |
| ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, K-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2                | .200       | Картофельное пюре                      | 20-30  |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1                              | .2к/62,5   | Хлеб народный                          | 3-52   |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1                   | .200       | Компот из кураги                       | 5-97   |
| ЭЦ-1019, Б-30, Ж-47, У-121, Вит.А-2, Вит.С-65, Вит.РР-7, Na-3192, K-1724, Ca-210, Mg-121, P-322, Fe-6 |            |                                        | 154-00 |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                       |            |                                        |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|--------|
| ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91                                  | .200/10    | Каша пшеничная с маслом                | 16-66  |
| ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1                                                 | .1шт       | Яйцо вареное                           | 10-08  |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90                                    | .200       | Какао с молоком Несквик                | 16-05  |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24                                                      | .1к/31,25  | Хлеб народный 1 кус.                   | 1-76   |
| ЭЦ-630, Б-20, Ж-23, У-87, Вит.С-2, Na-724, K-386, Ca-273, Mg-38, P-286, Fe-1                          |            |                                        |        |
| ЭЦ-133, Б-1, Ж-12, У-5, Вит.С-7, Na-51, K-193, Ca-27, Mg-16, P-30, Fe-1                               | .080       | Салат Бурячок                          | 13-34  |
| ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1          | .250/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной  | 22-69  |
| ЭЦ-239, Б-14, Ж-18, У-7, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-172, K-60, Ca-12, Mg-5, P-27                           | .060/6     | Зразь -Верх-Исетские- с маслом сливочн | 55-11  |
| ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, K-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2                | .200       | Картофельное пюре                      | 20-30  |
| ЭЦ-270, Б-6, Ж-10, У-37, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-60, K-354, Ca-22, Mg-20, P-86, Fe-1                   | .100       | Шаньга Домашняя с картофелем           | 12-52  |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1                              | .2к/62,5   | Хлеб народный                          | 3-52   |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1                   | .200       | Компот из кураги                       | 5-97   |
| ЭЦ-1289, Б-36, Ж-57, У-158, Вит.А-2, Вит.С-75, Вит.РР-8, Na-3252, K-2078, Ca-232, Mg-141, P-408, Fe-7 |            |                                        | 178-00 |

**1-4 класс**

|                                                                                                    |           |                         |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------|-------|
| ЭЦ-48, Б-1, Ж-4, У-2, Вит.С-8, Na-470, K-87, Ca-19, Mg-9, P-27                                     | .080      | Салат зеленый с огурцом | 20-13 |
| ЭЦ-695, Б-14, Ж-35, У-52, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-2338, K-191, Ca-42, Mg-48, P-129, Fe-1    | 0.250     | Плов                    | 56-14 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24                                                   | .1к/31,25 | Хлеб народный           | 1-76  |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1                | .200      | Компот из кураги        | 5-97  |
| ЭЦ-952, Б-19, Ж-39, У-103, Вит.А-3, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-2993, K-347, Ca-100, Mg-83, P-209, Fe-2 |           |                         | 84    |

**5-11 класс**

|                                                                         |      |               |       |
|-------------------------------------------------------------------------|------|---------------|-------|
| ЭЦ-133, Б-1, Ж-12, У-5, Вит.С-7, Na-51, K-193, Ca-27, Mg-16, P-30, Fe-1 | .080 | Салат Бурячок | 13-34 |
|-------------------------------------------------------------------------|------|---------------|-------|

ЭЦ-239, Б-14, Ж-18, У-7, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-172, К-60, Са-12, Mg-5, Р-27  
ЭЦ-201, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1572, К-988, Са-69, Mg-43, Р-128, Fe-2  
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1  
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1  
ЭЦ-868, Б-26, Ж-38, У-107, Вит.А-1, Вит.С-44, Вит.РР-6, Na-2161, К-1343, Са-155, Mg-95, Р-261, Fe-5

|          |                                                 |           |
|----------|-------------------------------------------------|-----------|
| .060/5   | <i>Зразв -Верх-Исетские- с маслом сливочным</i> | 54-39     |
| .195     | <i>Картофельное пюре</i>                        | 19-78     |
| .2к/62,5 | <i>Хлеб народный</i>                            | 3-52      |
| .200     | <i>Компот из кураги</i>                         | 5-97      |
|          |                                                 | <u>97</u> |

#### Свободная продажа

ЭЦ-221, Б-18, Ж-17, Вит.РР-3, Na-348, Са-3, Р-1  
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  
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  
ЭЦ-276, Б-13, Ж-8, У-37, Вит.РР-1, Na-374, К-74, Са-15, Mg-9, Р-48, Fe-1  
ЭЦ-276, Б-5, Ж-5, У-54, Вит.РР-1, Na-205, К-116, Са-17, Mg-11, Р-56, Fe-1  
ЭЦ-366, Б-5, Ж-16, У-51, Вит.РР-1, Na-42, К-84, Са-16, Mg-9, Р-48, Fe-1  
ЭЦ-1615, Б-51, Ж-63, У-208, Вит.С-44, Вит.РР-9, Na-2641, К-1641, Са-143, Mg-93, Р-370, Fe-6

|        |                                       |       |
|--------|---------------------------------------|-------|
| .053/5 | <i>Бифштекс нат. руб. с маслом сл</i> | 56-35 |
| .200   | <i>Картофельное пюре</i>              | 18-30 |
| .100   | <i>Шаньга Домашняя с картофелем</i>   | 12-52 |
| 0.100  | <i>Расстегай Московский</i>           | 39-30 |
| .080   | <i>Ватрушка с повидлом</i>            | 9-85  |
| .080   | <i>Песочная Турбинка</i>              | 11-10 |

Руководитель

Зав.производством

