

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	.200/5	Каша пшеничная с маслом	12-55
ЭЦ-223, Б-4, Ж-10, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-55, Ca-11, Mg-7, P-39, Fe-1	.050/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-56
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком Несквик	16-05
ЭЦ-701, Б-16, Ж-28, У-98, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-723, К-348, Ca-254, Mg-35, P-220, Fe-1			
ЭЦ-17, Б-1, У-3, Вит.А-1, Вит.С-18, Na-6, К-203, Ca-10, Mg-14, P-18, Fe-1	.070	Нарезка овощная (помидор)	21-06
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	20-39
ЭЦ-252, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-401, К-9, Ca-11, Mg-1, P-6	.060/5	Филе с маслом сливочным	48-87
ЭЦ-175, Б-4, Ж-6, У-25, Вит.С-29, Вит.РР-2, Na-1370, К-861, Ca-60, Mg-38, P-112, Fe-1	.170	Картофельное пюре	17-43
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	4-59
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
ЭЦ-943, Б-37, Ж-37, У-116, Вит.А-2, Вит.С-68, Вит.РР-7, Na-3240, К-1562, Ca-159, Mg-96, P-276, Fe-5			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	.200/10	Каша пшеничная с маслом	16-69
ЭЦ-223, Б-4, Ж-10, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-55, Ca-11, Mg-7, P-39, Fe-1	.050/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-56
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком Несквик	16-05
ЭЦ-701, Б-16, Ж-28, У-98, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-723, К-348, Ca-254, Mg-35, P-220, Fe-1			
ЭЦ-17, Б-1, У-3, Вит.А-1, Вит.С-18, Na-6, К-203, Ca-10, Mg-14, P-18, Fe-1	.070	Нарезка овощная (помидор)	21-06
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	20-39
ЭЦ-252, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-401, К-9, Ca-11, Mg-1, P-6	.060/10	Филе с маслом сливочным	53
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	20-30
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	4-59
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
ЭЦ-362, Б-6, Ж-11, У-61, Вит.РР-1, Na-31, К-82, Ca-24, Mg-10, P-58, Fe-1	0.090	Коржик Молочный	12-86
ЭЦ-1336, Б-43, Ж-49, У-181, Вит.А-2, Вит.С-73, Вит.РР-8, Na-3513, К-1796, Ca-193, Mg-112, P-353, Fe-7			178-00

1-4 класс

ЭЦ-172, Б-1, Ж-18, У-2, Вит.С-7, Na-354, К-103, Ca-20, Mg-10, P-31	.090	Салат из свежих огурцов	21-83
ЭЦ-695, Б-14, Ж-35, У-52, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-2338, К-191, Ca-42, Mg-48, P-129, Fe-1	0.250	Плов	51-71
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-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-1049, Б-19, Ж-54, У-92, Вит.А-2, Вит.С-40, Вит.РР-6, Na-2928, К-348, Ca-72, Mg-65, P-197, Fe-2			84

5-11 класс

ЭЦ-17, Б-1, У-3, Вит.А-1, Вит.С-18, Na-6, К-203, Ca-10, Mg-14, P-18, Fe-1	.070	Нарезка овощная (помидор)	21-06
ЭЦ-252, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-401, К-9, Ca-11, Mg-1, P-6	.060/5	Филе с маслом сливочным	48-87
ЭЦ-203, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1588, К-998, Ca-69, Mg-44, P-129, Fe-2	.197	Картофельное пюре	19-98

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-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, К-108,
 Са-19, Mg-14, Р-74, Fe-1
 ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4

ЭЦ-839, Б-25, Ж-34, У-107, Вит.А-2, Вит.С-81,
 Вит.РР-7, Na-3808, К-1289, Са-143, Mg-79,
 Р-262, Fe-3

.200

Картофельное пюре

22-60

.100

Батон нарезной

4-59

.200

Напиток Виталайт

8-16

97

Свободная продажа

ЭЦ-221, Б-18, Ж-17, Вит.РР-3, Na-348, Са-3, Р-1
 ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64,
 Са-30, Mg-9, Р-49, Fe-1
 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-198, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-215, К-70, Са-14,
 Mg-8, Р-53, Fe-1
 ЭЦ-194, Б-5, Ж-5, У-32, Вит.РР-1, Na-202, К-67, Са-13,
 Mg-8, Р-51, Fe-1
 ЭЦ-325, Б-11, Ж-18, У-30, Вит.РР-1, Na-605, К-177,
 Са-31, Mg-18, Р-131, Fe-2

ЭЦ-1418, Б-50, Ж-60, У-167, Вит.С-10,
 Вит.РР-8, Na-3464, К-732, Са-113, Mg-63,
 Р-371, Fe-6

.053/5

Бифштекс нат. руб. с маслом сл.

43-26

.150

Макаронные изделия отварные

9-32

.100

Шаньга Домашняя с картофелем

13-25

.100

Пирожок с капустой печеный

11-64

0.080

Булочка Сладкая

11-52

шт

Сосиска, запеченная в тесте

25-21

Руководитель

Зав. производством