

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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/7	Каша рисовая с маслом	18-07
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-86
ЭЦ-559, Б-11, Ж-23, У-80, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-670, K-330, Ca-204, Mg-54, P-241, Fe-2			
ЭЦ-172, Б-1, Ж-18, У-2, Вит.С-7, Na-354, K-103, Ca-20, Mg-10, P-31	.090	Салат из свежих огурцов	27-13
ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-616, K-505, Ca-26, Mg-27, P-89, Fe-1	.250/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	22-61
ЭЦ-198, Б-9, Ж-13, У-9, Вит.А-4, Вит.В2-1, Вит.С-14, Вит.РР-4, Na-55, K-159, Ca-18, Mg-14, P-158, Fe-3	.060/10	Запеканка из печени с рисом с маслом сл.	38-67
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-760, Ca-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	16-93
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-64
ЭЦ-995, Б-25, Ж-44, У-123, Вит.А-5, Вит.В2-1, Вит.С-71, Вит.РР-9, Na-2608, K-1721, Ca-140, Mg-98, P-429, Fe-7			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/5	Каша рисовая с маслом	16-10
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-86
ЭЦ-559, Б-11, Ж-23, У-80, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-670, K-330, Ca-204, Mg-54, P-241, Fe-2			
ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-616, K-505, Ca-26, Mg-27, P-89, Fe-1	.250/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	22-80
ЭЦ-172, Б-1, Ж-18, У-2, Вит.С-7, Na-354, K-103, Ca-20, Mg-10, P-31	.090	Салат из свежих огурцов	27-13
ЭЦ-198, Б-9, Ж-13, У-9, Вит.А-4, Вит.В2-1, Вит.С-14, Вит.РР-4, Na-55, K-159, Ca-18, Mg-14, P-158, Fe-3	.060/10	Запеканка из печени с рисом с маслом сл.	38-67
ЭЦ-185, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180	Картофельное пюре	20-32
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-1000, Б-37, Ж-35, У-235, Вит.В1-1, Вит.РР-5, Na-1595, K-488, Ca-93, Mg-60, P-363, Fe-5	.075	Пирожок с мясом, рисом	22-39
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-64
ЭЦ-2025, Б-63, Ж-80, У-362, Вит.А-5, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-76, Вит.РР-14, Na-4445, K-2361, Ca-243, Mg-165, P-811, Fe-13			178-00

1-4 класс

ЭЦ-118, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-244, K-71, Ca-14, Mg-7, P-22	.062	Салат из свежих огурцов	19-56
ЭЦ-538, Б-36, Ж-43, У-1, Вит.РР-15, Na-2461, K-385, Ca-57, Mg-37, P-330, Fe-3	1шт	Голень запеченная	42-14
ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, K-64, Ca-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	9-32
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Батон нарезной	2-34
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-64
ЭЦ-1148, Б-45, Ж-61, У-100, Вит.С-12, Вит.РР-17, Na-4987, K-701, Ca-119, Mg-64, P-443, Fe-6			84

5-11 класс

ЭЦ-172, Б-1, Ж-18, У-2, Вит.С-7, Na-354, K-103, Ca-20, Mg-10, P-31	.090	Салат из свежих огурцов	27-13
--	------	-------------------------	-------

ЭЦ-198, Б-9, Ж-13, У-9, Вит.А-4, Вит.В2-1, Вит.С-14,
Вит.РР-4, Na-55, К-159, Са-18, Mg-14, Р-158, Fe-3
ЭЦ-165, Б-3, Ж-6, У-23, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-1290,
К-811, Са-56, Mg-36, Р-105, Fe-1
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15,
Mg-10, Р-47, Fe-1
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5,
Fe-1
ЭЦ-841, Б-19, Ж-38, У-103, Вит.А-4, Вит.В2-1,
Вит.С-56, Вит.РР-7, Na-2073, К-1267, Са-117,
Mg-74, Р-346, Fe-6

.060/8	Запеканка из печени с рисом с маслом сл.	37-29
.160	Картофельное пюре	18-06
.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
0.200	Компот из яблок	10-64
		97

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-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-259, Б-9, Ж-12, У-30, Вит.РР-1, Na-166, К-58,
Са-10, Mg-7, Р-38, 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-2039, Б-63, Ж-90, У-242, Вит.С-44,
Вит.РР-11, Na-3250, К-1823, Са-179, Mg-114,
Р-539, Fe-9

.053/10	Бифштекс нат. руб. с маслом сл.	47-43
.200	Картофельное пюре	22-58
.100	Шаньга Домашняя с картофелем	13-94
.100	Пирожок с капустой печеный	11-79
0.080	Булочка Сладкая	11-67
1шт	Сосиска, запеченная в тесте	25-36
0.080	Расстегай рыб.конс.	29-76
.080	Песочная Турбинка	11-74

Руководитель _____
Зав.производством _____