

Меню Школа № 9 1-4 класс

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

1-4 класс

ЭЦ-96, Б-1, Ж-9, У-3, Вит.А-1, Вит.С-13, Na-239, K-99, Са-20, Mg-11, P-17	.060	Салат Осенний	11-66
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, K-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/10	Щи из св.капусты с тушенкой, сметаной	18-04
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Са-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	18-99
ЭЦ-204, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Na-1642, K-42, Са-32, Mg-8, P-40	.120	Суфле Рыбка с соусом	47-54
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-39
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-795, Б-26, Ж-37, У-88, Вит.А-3, Вит.С-65, Вит.РР-4, Na-3850, K-1222, Са-184, Mg-96, P-250, Fe-3			106

ОВЗ завтрак 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	18-38
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/8	Каша ячневая с маслом	27-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-267, Б-7, Ж-7, У-43, Вит.РР-1, Na-278, K-92, Са-18, Mg-11, P-70, Fe-1	0.110	Булочка Сладостена	22-43
ЭЦ-69, Б-1, У-17, Вит.С-1, Na-1, K-12, Са-1	шт	Яблоко	16-57
ЭЦ-869, Б-18, Ж-33, У-124, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-751, K-372, Са-228, Mg-38, P-231, Fe-2			

ОВЗ обед 1-4 класс

ЭЦ-96, Б-1, Ж-9, У-3, Вит.А-1, Вит.С-13, Na-239, K-99, Са-20, Mg-11, P-17	.060	Салат Осенний	11-66
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, K-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/10	Щи из св.капусты с тушенкой, сметаной	18-04
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Са-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	18-99
ЭЦ-204, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Na-1642, K-42, Са-32, Mg-8, P-40	.120	Суфле Рыбка с соусом	47-54
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-39
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-795, Б-26, Ж-37, У-88, Вит.А-3, Вит.С-65, Вит.РР-4, Na-3850, K-1222, Са-184, Mg-96, P-250, Fe-3			195

завтрак 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/8	Каша ячневая с маслом	27-58
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	18-38
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-533, Б-10, Ж-26, У-64, Вит.С-2, Na-472, K-268, Са-209, Mg-27, P-161, Fe-1			50

ОВЗ завтрак 1-4 класс (безмолочн.)

ЭЦ-457, Б-19, Ж-24, У-41, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-78, K-442, Са-42, Mg-68, P-246, Fe-2	.050/150	Плов по - узбекски	68-40
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-120, Б-4, Ж-9, У-34, Вит.РР-1, Na-158, K-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.060	Булочка Дорожная	7-98
ЭЦ-697, Б-26, Ж-33, У-102, Вит.А-5, Вит.С-32, Вит.РР-10, Na-417, K-530, Са-59, Mg-80, P-307, Fe-3			

ОВЗ обед 1-4 класс (безмолочн.)

ЭЦ-96, Б-1, Ж-9, У-3, Вит.А-1, Вит.С-13, Na-239, K-99, Са-20, Mg-11, P-17	.060	Салат Осенний	11-66
ЭЦ-159, Б-3, Ж-11, У-8, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-576, K-253, Са-41, Mg-18, P-42, Fe-1	.200/15	Щи из свежей капусты с тушенкой	19-89
ЭЦ-167, Б-3, Ж-6, У-24, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-42, K-852, Са-15, Mg-35, P-87, Fe-1	.150	Картофель отварной с маслом раст.	17-14
ЭЦ-204, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Na-1642, K-42, Са-32, Mg-8, P-40	.120	Суфле Рыбка с соусом	47-54
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-39
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-835, Б-25, Ж-39, У-91, Вит.А-3, Вит.С-69, Вит.РР-4, Na-2684, K-1315, Са-147, Mg-98, P-239, Fe-3			195

Руководитель

Зав.производством

11 Января 2023 г.

Меню Школа № 9 5-11 класс

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

5-11 класс

ЭЦ-94, Б-1, Ж-9, У-3, Вит.С-10, Na-71, К-125, Са-15, Mg-11, P-27, Fe-1	.065	<i>Салат из св. помидоров, огурцов</i>	23-51
ЭЦ-953, Б-17, Ж-54, У-65, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, К-282, Са-55, Mg-74, P-178, Fe-2	.060/200	<i>Плов по - узбекски</i>	85-87
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-1167, Б-21, Ж-63, У-95, Вит.А-7, Вит.С-44, Вит.РР-6, Na-283, К-441, Са-77, Mg-90, P-229, Fe-3			122

ОВЗ завтрак 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/9	<i>Каша ячневая с маслом</i>	32-99
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-267, Б-7, Ж-7, У-43, Вит.РР-1, Na-278, К-92, Са-18, Mg-11, P-70, Fe-1	.0110	<i>Булочка Сладена</i>	22-43
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-69, Б-1, У-17, Вит.С-1, Na-1, К-12, Са-1	1шт	<i>Яблоко</i>	16-57
ЭЦ-900, Б-22, Ж-25, У-147, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-1048, К-465, Са-283, Mg-49, P-290, Fe-2			

ОВЗ обед 5-11 класс

ЭЦ-94, Б-1, Ж-9, У-3, Вит.С-10, Na-71, К-125, Са-15, Mg-11, P-27, Fe-1	.065	<i>Салат из св. помидоров, огурцов</i>	23-51
ЭЦ-163, Б-5, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	<i>Щи из св.капусты с тушенкой, сметаной</i>	23-59
ЭЦ-953, Б-17, Ж-54, У-65, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, К-282, Са-55, Mg-74, P-178, Fe-2	.060/200	<i>Плов по - узбекски</i>	85-87
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-1330, Б-26, Ж-74, У-104, Вит.А-8, Вит.С-74, Вит.РР-7, Na-1002, К-751, Са-127, Mg-111, P-280, Fe-4			224

Руководитель

Зав. производством