

12 Января 2023 г.

Меню Школа № 9

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость
			питания
<u>1-4 класс обед</u>			
ЭЦ-141, Б-6, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-500, К-417, Са-21, Mg-24, P-86, Fe-1	.200/15	Суп картоф. с крупой, курой	22-12
ЭЦ-73, Б-1, Ж-6, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-244, К-108, Са-30, Mg-21, P-30	.060	Морковь отварная с маслом раст.	7-20
ЭЦ-300, Ж-10, У-40, Na-1400, К-60, Са-20, Mg-30, P-100	180	Рис припущенный	15-37
ЭЦ-3/4, Б-8, Ж-23, У-15, Вит.С-2, Na-2418, К-62, Са-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Котлета мясная с соусом	47-98
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1108, Б-18, Ж-46, У-125, Вит.А-6, Вит.С-25,			106
<u>ОВЗ завтрак 1-4 класс</u>			
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	23-89
ЭЦ-280, Б-7, Ж-14, У-32, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-1604, К-278, Са-150, Mg-68, P-224, Fe-2	.200/10	Каша геркулесовая с маслом	22-43
ЭЦ-202, Б-3, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/32	Бутерброд с джемом	25-49
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-731, Б-17, Ж-23, У-118, Вит.С-2, Вит.РР-2,			
<u>ОВЗ обед 1-4 класс</u>			
ЭЦ-141, Б-6, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-500, К-417, Са-21, Mg-24, P-86, Fe-1	.200/15	Суп картоф. с крупой, курой	22-12
ЭЦ-73, Б-1, Ж-6, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-244, К-108, Са-30, Mg-21, P-30	.060	Морковь отварная с маслом раст.	7-20
ЭЦ-300, Ж-10, У-40, Na-1400, К-60, Са-20, Mg-30, P-100	180	Рис припущенный	15-37
ЭЦ-3/4, Б-8, Ж-23, У-15, Вит.С-2, Na-2418, К-62, Са-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Котлета мясная с соусом	47-98
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1108, Б-18, Ж-46, У-125, Вит.А-6, Вит.С-25,			195
<u>завтрак 1-4 класс</u>			
ЭЦ-280, Б-7, Ж-14, У-32, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-1604, К-278, Са-150, Mg-68, P-224, Fe-2	.200/10	Каша геркулесовая с маслом	22-43
ЭЦ-167, Б-5, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	23-53
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-504, Б-15, Ж-20, У-66, Вит.С-1, Вит.РР-1,			50
<u>ОВЗ завтрак 1-4 класс(безмолочн.)</u>			
ЭЦ-131, Б-11, Ж-8, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, Na-964, К-91, Са-21, Mg-11, P-18	.062/50	Рыба, тушенная в томате с овощами	68-41
ЭЦ-271, Б-3, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	14-17
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-485, Б-19, Ж-13, У-73, Вит.А-2, Вит.С-4,			
<u>ОВЗ обед 1-4 класс(безмолочн.)</u>			
ЭЦ-141, Б-6, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-500, К-417, Са-21, Mg-24, P-86, Fe-1	.200/15	Суп картоф. с крупой, курой	22-12
ЭЦ-73, Б-1, Ж-6, У-4, Вит.А-5, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-244, К-108, Са-30, Mg-21, P-30	.060	Морковь отварная с маслом раст.	7-20
ЭЦ-300, Ж-10, У-40, Na-1400, К-60, Са-20, Mg-30, P-100	180	Рис припущенный	15-37
ЭЦ-3/4, Б-8, Ж-23, У-15, Вит.С-2, Na-2418, К-62, Са-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Котлета мясная с соусом	47-98
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1108, Б-18, Ж-46, У-125, Вит.А-6, Вит.С-25,			195

Руководитель
Зав.производством

12 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-148, Б-13, Ж-9, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, Na-1090, К-103, Са-24, Mg-12, P-22	.070/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	78-20
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	24-23
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-591, Б-23, Ж-21, У-77, Вит.А-2, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-2934, К-1303, Са-222, Mg-76, P-268, Fe-2			122

ОВЗ завтрак 5-11 класс

ЭЦ-350, Б-9, Ж-17, У-39, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2005, К-347, Са-188, Mg-86, P-280, Fe-2	.250/10	Каша геркулесовая с маслом	21-89
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/32	Бутерброд с джемом	25-49

ОВЗ обед 5-11 класс

ЭЦ-176, Б-7, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-3, Na-625, К-521, Са-26, Mg-30, P-108, Fe-1	.250/12	Суп картоф. с крупой, курой	24-62
ЭЦ-148, Б-13, Ж-9, У-5, Вит.А-2, Вит.С-4, Na-1090, К-103, Са-24, Mg-12, P-22	.070/50	Рыба, тушеная в томате с овощами	78-20
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	24-23
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-767, Б-30, Ж-29, У-95, Вит.А-3, Вит.С-57, Вит.РР-5, Na-3559, К-1824, Са-248, Mg-106, P-376, Fe-3			224-00

Руководитель

Зав. производством