

20 Января 2023 г.

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-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	4-60
ЭЦ-136, Б-6, Ж-7, У-10, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-1, Na-639, К-317, Са-51, Mg-26, P-80, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной	21-24
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш из свинины	55-42
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	12-12
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
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-1040, Б-30, Ж-46, У-97, Вит.А-1, Вит.С-47, Вит.РР-7, Na-1992, К-801, Са-108, Mg-213, P-385, Fe-7			106

ОВЗ завтрак 1-4 класс

ЭЦ-266, Б-14, Ж-22, У-2, Вит.С-1, Na-985, К-173, Са-231, Mg-21, P-262, Fe-2	.123	Омлет с сыром	43-58
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-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-136, Б-5, Ж-10, У-39, Вит.РР-1, Na-179, К-61, Са-11, Mg-8, P-42, Fe-1	.068	Булочка Дорожная	9
ЭЦ-569, Б-23, Ж-33, У-76, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-1367, К-354, Са-304, Mg-44, P-374, Fe-4			

ОВЗ обед 1-4 класс

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	4-60
ЭЦ-136, Б-6, Ж-7, У-10, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-1, Na-639, К-317, Са-51, Mg-26, P-80, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной,	21-24
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш из свинины	55-42
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	12-12
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
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-1040, Б-30, Ж-46, У-97, Вит.А-1, Вит.С-47, Вит.РР-7, Na-1992, К-801, Са-108, Mg-213, P-385, Fe-7			195

родительская плата

ЭЦ-266, Б-14, Ж-22, У-2, Вит.С-1, Na-985, К-173, Са-231, Mg-21, P-262, Fe-2	.123	Омлет с сыром	43-58
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-409, Б-17, Ж-22, У-35, Вит.С-1, Na-1167, К-232, Са-243, Mg-30, P-294, Fe-3			50

ОВЗ завтрак 1-4 класс (безмолочн.)

ЭЦ-304, Б-17, Ж-13, У-28, Вит.А-9, Вит.В2-2, Вит.С-62, Вит.РР-9, Na-1261, К-1178, Са-53, Mg-63, P-351, Fe-7	.195/50	Печень тушеная с овощами	67-53
ЭЦ-86, Б-1, У-21, Вит.С-3, Na-8, К-162, Са-10, Mg-5, P-9	.180	Напиток из сока	19-09
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-476, Б-21, Ж-13, У-67, Вит.А-9, Вит.В2-2, Вит.С-65, Вит.РР-9, Na-1450, К-1374, Са-70, Mg-73, P-384, Fe-7			

ОВЗ обед 1-4 класс (безмолочн.)

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	4-60
ЭЦ-134, Б-4, Ж-8, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-284, Са-43, Mg-20, P-46, Fe-1	.200/15	Борщ из св. капусты с тушенкой	21-24
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш из свинины	55-42
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	12-12
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
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-1038, Б-28, Ж-47, У-98, Вит.А-1, Вит.С-57, Вит.РР-7, Na-2145, К-768, Са-100, Mg-207, P-351, Fe-7			195

Руководитель

20 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
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-264, Б-13, Ж-17, У-12, Вит.А-5, Вит.В2-1, Вит.С-19, Вит.РР-5, Na-74, К-212, Са-24, Mg-19, P-211, Fe-4	.080/30	<i>Запеканка из печени с рисом, соусом</i>	61-93
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/22	<i>Картофельное пюре с зеленым горошком</i>	36-47
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	<i>Напиток из сока</i>	21-22
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-656, Б-23, Ж-24, У-84, Вит.А-5, Вит.В2-1, Вит.С-59, Вит.РР-7, Na-1931, К-1402, Са-118, Mg-83, P-402, Fe-6			122
<u>ОВЗ завтрак 5-11 класс</u>			
ЭЦ-266, Б-14, Ж-22, У-2, Вит.С-1, Na-985, К-173, Са-231, Mg-21, P-262, Fe-2	.123	<i>Омлет с сыром</i>	43-52
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-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-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	<i>Молоко витаминизированное</i>	30
ЭЦ-433, Б-18, Ж-23, У-37, Вит.С-2, Na-1188, К-293, Са-293, Mg-36, P-332, Fe-3			
<u>ОВЗ обед 5-11 класс</u>			
ЭЦ-163, Б-8, Ж-8, У-12, Вит.А-1, Вит.С-8, Вит.РР-1, Na-767, К-380, Са-61, Mg-31, P-95, Fe-2	.240/10/10	<i>Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной</i>	22-06
ЭЦ-264, Б-13, Ж-17, У-12, Вит.А-5, Вит.В2-1, Вит.С-19, Вит.РР-5, Na-74, К-212, Са-24, Mg-19, P-211, Fe-4	.080/30	<i>Запеканка из печени с рисом, соусом</i>	61-93
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/22	<i>Картофельное пюре с зеленым горошком</i>	36-47
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	<i>Напиток из сока</i>	21-22
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-819, Б-31, Ж-32, У-96, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-67, Вит.РР-8, Na-2698, К-1782, Са-179, Mg-114, P-497, Fe-8			224-00

Руководитель

Зав. производством