

Меню Школа № 9

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|--|------------|--|-------------------|
| <u>1-4 класс обед</u> | | | |
| ЭЦ-101, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1 | .200/10 | Борщ из св. капусты со сметаной | 13-48 |
| 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-457, Б-19, Ж-24, У-41, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-78, К-442, Са-42, Mg-68, P-246, Fe-2 | .050/150 | Плов по - узбекски | 71-74 |
| ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9 | .200 | Кисель Валитек | 11-20 |
| 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-792, Б-25, Ж-36, У-93, Вит.А-11, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-86, Вит.РР-16, Na-1295, К-869, Са-122, Mg-114, P-347, Fe-3 | | | 106 |

ОВЗ завтрак 1-4 класс

| | | | |
|---|------------|---|-------|
| ЭЦ-117, Б-4, Ж-4, У-16, Вит.С-1, Na-324, К-149, Са-114, Mg-15, P-94 | .180 | Суп молочный с макаронными изделиями | 12-87 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1 кус./10 | Бутерброд с маслом шоколадным | 13-92 |
| 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-2, Вит.С-1, Na-1, К-12, Са-1 | 1 шт. | Мандарин | 20-31 |
| ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25 | .1шт./22гр | Батончик шоколадный "Хрутка" | 22-33 |

ОВЗ обед 1-4 класс

| | | | |
|--|------------|--|-------|
| ЭЦ-101, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1 | .200/10 | Борщ из св. капусты со сметаной | 13-48 |
| 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-457, Б-19, Ж-24, У-41, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-78, К-442, Са-42, Mg-68, P-246, Fe-2 | .050/150 | Плов по - узбекски | 71-74 |
| ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9 | .200 | Кисель Валитек | 11-20 |
| 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-792, Б-25, Ж-36, У-93, Вит.А-11, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-86, Вит.РР-16, Na-1295, К-869, Са-122, Mg-114, P-347, Fe-3 | | | 195 |

родительская плата

| | | | |
|--|------------|---|-------|
| ЭЦ-150, Б-5, Ж-5, У-20, Вит.С-1, Na-414, К-191, Са-145, Mg-19, P-121 | .230 | Суп молочный с макаронными изделиями | 16-51 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1 кус./10 | Бутерброд с маслом шоколадным | 13-92 |
| 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-412, Б-12, Ж-10, У-69, Вит.С-2, Na-645, К-372, Са-272, Mg-38, P-235 | | | 50 |

ОВЗ завтрак 1-4 класс (безмолочн.)

| | | | |
|--|------------|--|-------|
| ЭЦ-69, Б-1, Ж-6, У-2, Вит.А-1, Вит.С-10, Na-171, К-71, Са-15, Mg-8, P-12 | .043 | Салат Осенний | 9-38 |
| 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, P-158, Fe-3 | .060 | Запеканка из печени с рисом | 37-56 |
| ЭЦ-167, Б-3, Ж-6, У-24, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-42, К-852, Са-15, Mg-35, P-87, Fe-1 | .150 | Картофель отварной с маслом раст. | 18-46 |
| ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11 | .200 | Напиток из сока | 21-22 |
| 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-615, Б-17, Ж-25, У-77, Вит.А-5, Вит.В2-1, Вит.С-57, Вит.РР-6, Na-458, К-1296, Са-66, Mg-68, P-292, Fe-4 | | | |

ОВЗ обед 1-4 класс (безмолочн.)

| | | | |
|--|------------|--|-------|
| 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 | .200/6 | Борщ из св. капусты с тушенкой | 13-48 |
| 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-457, Б-19, Ж-24, У-41, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-78, К-442, Са-42, Mg-68, P-246, Fe-2 | .050/150 | Плов по - узбекски | 71-74 |
| ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9 | .200 | Кисель Валитек | 11-20 |
| 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-825, Б-27, Ж-38, У-93, Вит.А-11, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-86, Вит.РР-16, Na-1295, К-868, Са-122, Mg-114, P-346, Fe-3 | | | 195 |

Руководитель

Зав.производством

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-72, Б-1, Ж-7, У-2, Вит.А-1, Вит.С-10, Na-179, К-74, Са-15, Mg-8, P-13 | .045 | <i>Салат Осенний</i> | 9-95 |
| ЭЦ-248, Б-12, Ж-16, У-11, Вит.А-4, Вит.В2-1, Вит.С-17, Вит.РР-4, Na-69, К-199, Са-22, Mg-18, P-198, Fe-4 | .075/30 | <i>Запеканка из печени с рисом, соусом</i> | 58-25 |
| 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 | <i>Картофельное пюре</i> | 30-20 |
| 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-709, Б-21, Ж-30, У-84, Вит.А-5, Вит.В2-1, Вит.С-65, Вит.РР-6, Na-2051, К-1506, Са-126, Mg-82, P-378, Fe-6 | | | 122 |

ОВЗ завтрак 5-11 класс

| | | | |
|---|------------|---|-------|
| ЭЦ-179, Б-6, Ж-6, У-24, Вит.С-2, Na-495, К-228, Са-174, Mg-23, P-144 | .275 | <i>Суп молочный с макаронными изделиями</i> | 19-69 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | <i>Какао с молоком</i> | 17-19 |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1 | .2к/62,5г | <i>Хлеб витаминный 2 кус.</i> | 4-76 |
| ЭЦ-2, Вит.С-1, Na-1, К-12, Са-1 | 1 шт. | <i>Мандарин</i> | 20-31 |
| ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25 | .1шт./22гр | <i>Батончик шоколадный "Хрутка"</i> | 22-33 |
| ЭЦ-730, Б-17, Ж-25, У-109, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-908, К-454, Са-310, Mg-47, P-281, Fe-1 | | | |

ОВЗ обед 5-11 класс

| | | | |
|---|------------|--|-------|
| ЭЦ-127, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1 | .250/15 | <i>Борщ из св. капусты со сметаной</i> | 17-72 |
| ЭЦ-72, Б-1, Ж-7, У-2, Вит.А-1, Вит.С-10, Na-179, К-74, Са-15, Mg-8, P-13 | .045 | <i>Салат Осенний</i> | 9-95 |
| ЭЦ-248, Б-12, Ж-16, У-11, Вит.А-4, Вит.В2-1, Вит.С-17, Вит.РР-4, Na-69, К-199, Са-22, Mg-18, P-198, Fe-4 | .075/30 | <i>Запеканка из печени с рисом, соусом</i> | 58-25 |
| 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 | <i>Картофельное пюре</i> | 30-20 |
| 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-836, Б-23, Ж-37, У-98, Вит.А-6, Вит.В2-1, Вит.С-86, Вит.РР-7, Na-3042, К-1862, Са-180, Mg-107, P-436, Fe-7 | | | 224 |

Руководитель

Зав. производством