

Меню Школа № 9

| Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоимость б питания |
|--|-----------|---------------------------------|------------------------|
| <u>1-4 класс</u> | | | |
| 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. | 5-14 |
| ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1 | .200/10 | Суп картоф. с крупой и рыбой | 16-65 |
| ЭЦ-215, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-205, К-170, Са-36, Mg-16, P-118, Fe-1 | .078/50 | Фрикадельки из курицы с соусом | 59-41 |
| ЭЦ-199, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-1167, К-87, Са-31, Mg-21, P-165, Fe-1 | .150 | Каша перловая рассыпчатая | 8-23 |
| ЭЦ-76, У-20, К-1 | .200 | Напиток из шиповника | 12-03 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к31,25г | Хлеб народный | 2-16 |
| ЭЦ-842, Б-28, Ж-31, У-113, Вит.А-6, Вит.С-18, Вит.РР-8, Na-2773, К-809, Са-131, Mg-88, P-412, Fe-3 | | | 106 |

ОВЗ завтрак 1-4 класс

| | | | |
|---|------------|--------------------------------------|-------|
| ЭЦ-163, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.С-2, Na-450, К-208, Са-158, Mg-21, P-131 | .250 | Суп молочный с макаронными изделиями | 17-87 |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031,25/20 | Бутерброд с сыром | 21-33 |
| ЭЦ-456, Б-11, Ж-25, У-46, Вит.РР-1, Na-105, К-109, Са-78, Mg-17, P-141, Fe-1 | .110 | Ватрушка Лакомка | 39 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | Кофейный напиток с молоком | 10-80 |
| ЭЦ-876, Б-26, Ж-39, У-106, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-853, К-511, Са-486, Mg-62, P-452, Fe-1 | | | |

ОВЗ обед 1-4 класс

| | | | |
|--|-----------|---------------------------------|-------|
| 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. | 5-14 |
| ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1 | .200/10 | Суп картоф. с крупой и рыбой | 16-65 |
| ЭЦ-215, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-205, К-170, Са-36, Mg-16, P-118, Fe-1 | .078/50 | Фрикадельки из курицы с соусом | 59-41 |
| ЭЦ-199, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-1167, К-87, Са-31, Mg-21, P-165, Fe-1 | .150 | Каша перловая рассыпчатая | 8-23 |
| ЭЦ-76, У-20, К-1 | .200 | Напиток из шиповника | 12-03 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к31,25г | Хлеб народный | 2-16 |
| ЭЦ-842, Б-28, Ж-31, У-113, Вит.А-6, Вит.С-18, Вит.РР-8, Na-2773, К-809, Са-131, Mg-88, P-412, Fe-3 | | | 195 |

родительская плата

| | | | |
|--|------------|--------------------------------------|-------|
| ЭЦ-163, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.С-2, Na-450, К-208, Са-158, Mg-21, P-131 | .250 | Суп молочный с макаронными изделиями | 17-87 |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031,25/20 | Бутерброд с сыром | 21-33 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | Кофейный напиток с молоком | 10-80 |
| ЭЦ-420, Б-15, Ж-14, У-60, Вит.С-3, Na-748, К-402, Са-408, Mg-45, P-311 | | | 50 |

ОВЗ 1-4 класс завтрак (без содержания коровьего белка)

| | | | |
|--|-----------|-----------------------------------|-------|
| ЭЦ-50, Б-1, Ж-5, У-1, Вит.С-5, Na-38, К-68, Са-8, Mg-6, P-15 | .035 | Салат из св. помидоров, огурцов | 10-52 |
| ЭЦ-222, Б-16, Ж-15, У-7, Вит.С-1, Na-1782, К-45, Са-34, Mg-8, P-44, Fe-1 | .076/50 | Суфле Рыбка с соусом | 56-06 |
| 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. | 16 |
| 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 | .1к31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-582, Б-23, Ж-26, У-65, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-2044, К-1024, Са-69, Mg-58, P-178, Fe-3 | | | |

ОВЗ 1-4 класс обед (без содержания коровьего белка)

| | | | |
|--|-----------|---------------------------------|-------|
| 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. | 5-14 |
| ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1 | .200/10 | Суп картоф. с крупой и рыбой | 16-65 |
| ЭЦ-215, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-205, К-170, Са-36, Mg-16, P-118, Fe-1 | .078/50 | Фрикадельки из курицы с соусом | 59-41 |
| ЭЦ-199, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-1167, К-87, Са-31, Mg-21, P-165, Fe-1 | .150 | Каша перловая рассыпчатая | 8-23 |
| ЭЦ-76, У-20, К-1 | .200 | Напиток из шиповника | 12-03 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к31,25г | Хлеб народный | 2-16 |
| ЭЦ-842, Б-28, Ж-31, У-113, Вит.А-6, Вит.С-18, Вит.РР-8, Na-2773, К-809, Са-131, Mg-88, P-412, 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-86, Б-1, Ж-8, У-2, Вит.С-9, Na-66, К-116, Са-14, Mg-10, P-25, Fe-1 | .060 | Салат из св. помидоров, огурцов | 18-02 |
| ЭЦ-292, Б-21, Ж-19, У-9, Вит.С-1, Na-2345, К-60, Са-45, Mg-11, P-58, Fe-1 | .100/50 | Суфле Рыбка с соусом | 70-16 |
| 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 | 27-40 |
| 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 | 2-38 |
| ЭЦ-729, Б-29, Ж-34, У-73, Вит.С-45, Вит.РР-2, Na-4206, К-1254, Са-142, Mg-75, P-247, Fe-5 | | | 122 |

ОВЗ завтрак 5-11 класс

| | | | |
|--|------------|--------------------------------------|-------|
| ЭЦ-163, Б-6, Ж-6, У-22, Вит.С-2, Na-450, К-208, Са-158, Mg-21, P-131 | .250 | Суп молочный с макаронными изделиями | 17-87 |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031,25/20 | Бутерброд с сыром | 21-33 |
| ЭЦ-331, Б-8, Ж-18, У-34, Na-76, К-79, Са-57, Mg-12, P-103, Fe-1 | .080 | Ватрушка Лакомка | 28-36 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | Кофейный напиток с молоком | 10-80 |

ОВЗ обед 5-11 класс

| | | | |
|---|------------|---------------------------------|-------|
| ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1 | .250/15 | Суп картоф. с крупой и рыбой | 23-64 |
| ЭЦ-86, Б-1, Ж-8, У-2, Вит.С-9, Na-66, К-116, Са-14, Mg-10, P-25, Fe-1 | .060 | Салат из св. помидоров, огурцов | 18-02 |
| ЭЦ-292, Б-21, Ж-19, У-9, Вит.С-1, Na-2345, К-60, Са-45, Mg-11, P-58, Fe-1 | .100/50 | Суфле Рыбка с соусом | 70-16 |
| 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 | 27-40 |
| 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 | 2-38 |
| ЭЦ-863, Б-34, Ж-38, У-90, Вит.А-1, Вит.С-62, Вит.РР-3, Na-5199, К-1723, Са-167, Mg-101, P-311, Fe-6 | | | 224 |

Руководитель

Зав. производством


