

16 Декабря 2020 г.

Меню Школа № 10 ОП

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/23	Бутерброд с сыром	18-54
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	каша гречневая с маслом сливочным	19-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-237, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-1195, К-443, Са-30, Mg-26, P-116, Fe-1	.250/15	Суп карт. с горохом, колбасой	22-44
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	4-85
ЭЦ-204, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Na-1642, К-42, Са-32, Mg-8, P-40	.070/4	Суфле Рыбка	41-62
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-760, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	12-14
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	15-83
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-1368, Б-48, Ж-51, У-181, Вит.А-1, Вит.С-52, Вит.РР-5, Na-5655, К-1780, Са-495, Mg-214, P-674, Fe-7			139-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	19-83
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	каша гречневая с маслом сливочным	19-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-237, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-1195, К-443, Са-30, Mg-26, P-116, Fe-1	.250/15	Суп карт. с горохом, колбасой	22-44
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-8, Вит.С-1, Na-1993, К-51, Са-38, Mg-9, P-49, Fe-1	.085/6	Суфле Рыбка	52-30
ЭЦ-191, Б-4, Ж-7, У-27, Вит.С-32, Вит.РР-2, Na-1491, К-937, Са-65, Mg-41, P-122, Fe-2	.185	Картофельное пюре	14-68
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,50г	Хлеб витаминный	3-12
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, К-104, Са-74, Mg-16, P-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	23-19
ЭЦ-1870, Б-66, Ж-78, У-228, Вит.А-1, Вит.С-46, Вит.РР-7, Na-5945, К-2047, Са-572, Mg-240, P-858, Fe-12			160-00

1-4 класс

ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	4-85
ЭЦ-204, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Na-1642, К-42, Са-32, Mg-8, P-40	.070/4	Суфле Рыбка	41-62
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-760, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	12-14
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	15-83
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-601, Б-21, Ж-21, У-82, Вит.С-39, Вит.РР-2, Na-3657, К-917, Са-120, Mg-54, P-177, Fe-1			76-00

5-11 класс

ЭЦ-237, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-1195, К-443, Са-30, Mg-26, P-116, Fe-1	.250/15	Суп карт. с горохом, колбасой	22-44
ЭЦ-219, Б-15, Ж-14, У-7, Вит.С-1, Na-1759, К-45, Са-34, Mg-8, P-43	.075/5	Суфле Рыбка	45-45
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180	Картофельное пюре	14-57
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/61,50г	Хлеб витаминный	3-12
ЭЦ-871, Б-35, Ж-35, У-106, Вит.А-1, Вит.С-44, Вит.РР-5, Na-4768, К-1492, Са-147, Mg-88, P-332, Fe-5			88-00

Руководитель

Зав. производством