

17 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-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	13-41
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	20-92
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-54
ЭЦ-280, Б-6, Ж-15, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметан	23-13
ЭЦ-453, Б-10, Ж-31, У-6, Na-854, К-3, Са-10, Mg-1, P-5	.055/50	Котлета н-р с соусом	51-73
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-18
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	10-53
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-1805, Б-41, Ж-81, У-196, Вит.А-9, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-5236, К-1351, Са-478, Mg-137, P-522, Fe-5			139-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/20	Бутерброд с маслом сливочным	17-38
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	20-92
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-54
ЭЦ-280, Б-6, Ж-15, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/15/13	Рассольник Домашний с мясом, сметан	28-16
ЭЦ-404, Б-23, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4508, К-116, Са-58, Mg-14, P-45, Fe-1	.087/50	Биточки мясные с соусом	44-70
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	12-41
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	15-40
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	12-37
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-2182, Б-59, Ж-76, У-312, Вит.А-11, Вит.С-42, Вит.РР-10, Na-7337, К-1518, Са-418, Mg-183, P-618, Fe-8			160-00

1-4 класс

ЭЦ-453, Б-10, Ж-31, У-6, Na-854, К-3, Са-10, Mg-1, P-5	.055/50	Котлета н-р с соусом	51-73
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-18
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	10-53
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-968, Б-23, Ж-43, У-96, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-3797, К-269, Са-176, Mg-32, P-185, Fe-1			76-00

5-11 класс

ЭЦ-404, Б-23, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4508, К-116, Са-58, Mg-14, P-45, Fe-1	.087/50	Биточки мясные с соусом	44-70
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	12-41
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	15-40
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	12-37
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-1345, Б-41, Ж-38, У-212, Вит.А-2, Вит.С-6, Вит.РР-7, Na-5898, К-436, Са-116, Mg-78, P-281, Fe-4			88-00

Руководитель

Зав. производством