

18 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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	15-95
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, K-84, Ca-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	13-38
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/25/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	31-25
ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.250	Жаркое по-домашнему	69-77
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	4-67
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-1358, Б-43, Ж-43, У-195, Вит.А-2, Вит.С-61, Вит.РР-9, Na-1537, K-1905, Ca-242, Mg-127, P-405, Fe-6			139-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	15-95
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, K-84, Ca-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	13-38
ЭЦ-76, Б-1, У-18, Вит.С-4, Na-12, K-240, Ca-14, Mg-8, P-14, Fe-1	.200	Сок	13-80
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/20/8	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	26-45
ЭЦ-550, Б-23, Ж-20, У-67, Вит.В1-1, Вит.С-78, Вит.РР-7, Na-127, K-2191, Ca-45, Mg-90, P-232, Fe-4	.243/24	Запеканка картоф. с мясом, соусом, с огуриц. консер.	69-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, K-91, Ca-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	14-13
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-1947, Б-53, Ж-63, У-288, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.С-100, Вит.РР-11, Na-1655, K-3321, Ca-287, Mg-170, P-577, Fe-10			160-00

1-4 класс

ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.250	Жаркое по-домашнему	69-77
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	4-67
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-583, Б-23, Ж-18, У-80, Вит.А-1, Вит.С-43, Вит.РР-6, Na-237, K-1165, Ca-66, Mg-74, P-171, Fe-3			76-00

5-11 класс

ЭЦ-550, Б-23, Ж-20, У-67, Вит.В1-1, Вит.С-78, Вит.РР-7, Na-127, K-2191, Ca-45, Mg-90, P-232, Fe-4	.243/24	Запеканка картоф. с мясом, соусом, с огуриц. консер.	69-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, K-91, Ca-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	14-13
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-1096, Б-32, Ж-38, У-155, Вит.В1-1, Вит.С-78, Вит.РР-8, Na-343, K-2341, Ca-97, Mg-109, P-329, Fe-6			88-00

Руководитель

Зав.производством