

25 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, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/18	Бутерброд с сыром	14-85
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/5	Каша манная с маслом	16-96
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/20/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	28-77
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-18
ЭЦ-254, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, На-401, Са-4, P-1	.061	Бифштекс нат. руб.	59-93
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный	1-47
ЭЦ-1348, Б-49, Ж-53, У-169, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.РР-6, На-5089, К-788, Са-454, Mg-88, P-428, Fe-6			139-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	19-58
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	20-92
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-40
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	13-80
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/25/15	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	34-49
ЭЦ-445, Б-10, Ж-27, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, На-2870, К-92, Са-38, Mg-11, P-32, Fe-1	.080/50	Котлета мясная с соусом	40-85
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-18
ЭЦ-57, У-15, На-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, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/35г	Хлеб народный	2-94
ЭЦ-2241, Б-52, Ж-67, У-332, Вит.А-13002, Вит.С-65, Вит.РР-6, На-7815, К-3422, Са-719, Mg-209, P-743, Fe-11			160-00

1-4 класс

ЭЦ-254, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, На-401, Са-4, P-1	.061	Бифштекс нат. руб.	59-93
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-18
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный	1-47
ЭЦ-677, Б-30, Ж-26, У-80, Вит.РР-4, На-3295, К-144, Са-55, Mg-21, P-99, Fe-2			76-00

5-11 класс

ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/20/15	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	29-79
ЭЦ-445, Б-10, Ж-27, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, На-2870, К-92, Са-38, Mg-11, P-32, Fe-1	.080/50	Котлета мясная с соусом	40-85
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-18
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-178, Б-5, Ж-2, У-35, Вит.РР-1, На-283, К-65, Са-12, Mg-8, P-44, Fe-1	.060	Булка формовая	2-76
ЭЦ-1106, Б-26, Ж-45, У-130, Вит.А-2, Вит.С-24, Вит.РР-3, На-6857, К-623, Са-148, Mg-60, P-208, Fe-5			88-00

Руководитель

Зав. производством