

12 Января 2021 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, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/12	Бутерброд с маслом сливочным	12-13
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом	19-70
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	19-33
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	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	16-42
ЭЦ-537, Б-23, Ж-34, У-35, Вит.А-14, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-89, К-249, Са-275, Mg-41, P-359, Fe-1	.145/10	Запеканка творожная с мол. сгущенным	67-10
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, На-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофейный напиток с молоком	14-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1641, Б-50, Ж-73, У-199, Вит.А-15, Вит.В2-1, Вит.С-24, Вит.РР-3, На-2183, К-1006, Са-549, Mg-112, P-676, Fe-4			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	16-87
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом	19-70
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-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	19-33
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	25-30
ЭЦ-371, Б-12, Ж-9, У-59, Вит.РР-2, На-778, К-363, Са-27, Mg-191, P-287, Fe-6	.200	Каша гречневая рассыпчатая	16-03
ЭЦ-297, Б-12, Ж-25, У-6, Вит.А-1, Вит.С-3, На-359, К-72, Са-10, Mg-7, P-14	.090/50	Колбаса отварная с соусом	58-25
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/31,25г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-2388, Б-57, Ж-72, У-374, Вит.А-13002, Вит.С-65, Вит.РР-7, На-3408, К-3627, Са-464, Mg-371, P-784, Fe-13			178-00

1-4 класс

ЭЦ-537, Б-23, Ж-34, У-35, Вит.А-14, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-89, К-249, Са-275, Mg-41, P-359, Fe-1	.145/10	Запеканка творожная с мол. сгущенным	67-10
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, На-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофейный напиток с молоком	14-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-700, Б-28, Ж-36, У-67, Вит.А-14, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-295, К-356, Са-342, Mg-53, P-428, Fe-1			84-00

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	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	16-42
ЭЦ-371, Б-12, Ж-9, У-59, Вит.РР-2, На-778, К-363, Са-27, Mg-191, P-287, Fe-6	.200	Каша гречневая рассыпчатая	16-03
ЭЦ-297, Б-12, Ж-25, У-6, Вит.А-1, Вит.С-3, На-359, К-72, Са-10, Mg-7, P-14	.090/50	Колбаса отварная с соусом	58-25
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/31,25г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-1043, Б-34, Ж-44, У-129, Вит.А-2, Вит.С-24, Вит.РР-4, На-2491, К-883, Са-111, Mg-237, P-414, Fe-9			97-00

Руководитель

Зав. производством