

19 Января 2021 г.

Меню Школа № 10

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	14-34
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/9	Каша ячневая с маслом	20-58
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Напиток кофейный с молоком	14-96
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-332, Са-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	20-12
ЭЦ-221, Б-18, Ж-17, Вит.РР-3, Na-348, Са-3, P-1	.053	Бифитекс нат. руб.	52-12
ЭЦ-231, Б-4, Ж-6, У-38, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-573, К-80, Са-16, Mg-29, P-88, Fe-1	.165/27	Рис припущенный с мексиканской смесью	15-23
ЭЦ-107, У-28, Вит.А-7, Вит.С-6, Na-8, К-106, Са-16, Mg-11, P-12	.200	Компот из черноплодной рябины	14-71
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1421, Б-47, Ж-57, У-184, Вит.А-8, Вит.С-22, Вит.РР-5, Na-2407, К-905, Са-341, Mg-99, P-396, Fe-2			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10/19	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	24-77
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	21-15
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Напиток кофейный с молоком	14-96
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-332, Са-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	20-12
ЭЦ-707, Б-19, Ж-31, У-65, Na-931, К-3, Са-10, Mg-1, P-6	.060	Шницель н-р	54-00
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	12-43
	.200	Напиток из облепихи	13-32
ЭЦ-389, Б-4, Ж-25, У-40, Na-45, К-50, Са-24, Mg-5, P-38	.075	Пирожное Черемушка	15-31
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-2238, Б-55, Ж-97, У-270, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.РР-2, Na-5166, К-857, Са-379, Mg-77, P-405, Fe-2			178-00

1-4 класс

ЭЦ-221, Б-18, Ж-17, Вит.РР-3, Na-348, Са-3, P-1	.053	Бифитекс нат. руб.	52-12
ЭЦ-231, Б-4, Ж-6, У-38, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-573, К-80, Са-16, Mg-29, P-88, Fe-1	.165/27	Рис припущенный с мексиканской смесью	15-23
ЭЦ-107, У-28, Вит.А-7, Вит.С-6, Na-8, К-106, Са-16, Mg-11, P-12	.200	Компот из черноплодной рябины	14-71
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-645, Б-25, Ж-23, У-84, Вит.А-7, Вит.С-7, Вит.РР-4, Na-1110, К-220, Са-42, Mg-45, P-125, Fe-1			84-00

5-11 класс

ЭЦ-707, Б-19, Ж-31, У-65, Na-931, К-3, Са-10, Mg-1, P-6	.060	Шницель н-р	54-00
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	12-43
	.200	Напиток из облепихи	13-32
ЭЦ-389, Б-4, Ж-25, У-40, Na-45, К-50, Са-24, Mg-5, P-38	.075	Пирожное Черемушка	15-31
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1462, Б-33, Ж-63, У-170, Вит.РР-1, Na-3869, К-172, Са-80, Mg-23, P-134, Fe-1			97-00

Руководитель

Зав. производством