

21 Января 2021 г.

Меню школы № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

ОВЗ 1-4 класс

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	.200/8	Каша манная с маслом	20-72
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-08
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	5-78
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-30
ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	31-12
ЭЦ-367, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-41, Вит.РР-5, Na-51, К-1074, Са-26, Mg-47, P-116, Fe-2	.249	Жаркое по-домашнему	67-97
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	13-73
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-30
ЭЦ-1406, Б-48, Ж-50, У-189, Вит.А-1, Вит.С-60, Вит.РР-10, Na-2066, К-2055, Са-306, Mg-128, P-536, Fe-8			154

ОВЗ 5-11 класс

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	22-06
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-08
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	5-78
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-30
ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/20/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	36-99
ЭЦ-460, Б-28, Ж-31, У-17, Вит.РР-11, Na-189, К-318, Са-55, Mg-30, P-260, Fe-2	.100	Котлета из филе цыпленка	48-66
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	12-69
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	12-80
ЭЦ-398, Б-5, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-46, К-92, Са-18, Mg-9, P-52, Fe-1	.087	Песочная Турбинка	24-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-2169, Б-66, Ж-89, У-277, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-17, Na-2966, К-1479, Са-372, Mg-158, P-838, Fe-9			178

1-4 класс

ЭЦ-367, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-41, Вит.РР-5, Na-51, К-1074, Са-26, Mg-47, P-116, Fe-2	.249	Жаркое по-домашнему	67-97
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	13-73
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-30
ЭЦ-606, Б-23, Ж-19, У-84, Вит.С-41, Вит.РР-6, Na-287, К-1129, Са-36, Mg-54, P-153, Fe-3			84

5-11 класс

ЭЦ-460, Б-28, Ж-31, У-17, Вит.РР-11, Na-189, К-318, Са-55, Mg-30, P-260, Fe-2	.100	Котлета из филе цыпленка	48-66
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	12-69
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	12-80
ЭЦ-334, Б-4, Ж-15, У-46, Вит.РР-1, Na-39, К-77, Са-15, Mg-8, P-44, Fe-1	.073	Песочная Турбинка	20-91
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-1305, Б-40, Ж-55, У-163, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-13, Na-1180, К-538, Са-99, Mg-83, P-447, Fe-4			97

Руководитель

Зав. производством



