

25 Января 2021 г.

Меню школы № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
ОВЗ 1-4 класс			
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-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-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-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	.100	Булочка Сладкая	14-29
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	14-44
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тфтели с соусом	49-25
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-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный с сахар.	4-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный 1 кус.	1-76
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	15-60
ЭЦ-2322, Б-61, Ж-74, У-363, Вит.А-13003, Вит.С-86, Вит.РР-11, Na-5658, К-4601, Са-832, Mg-421, P-1103, Fe-41			154

ОВЗ 5-11 класс

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-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-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-333, Б-12, Ж-19, У-29, Вит.РР-1, Na-191, К-64, Са-13, Mg-8, P-50, Fe-1	.100	Колбаса, запеченная в тесте	39-73
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	14-81
ЭЦ-331, Б-16, Ж-21, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-3107, К-165, Са-53, Mg-17, P-59, Fe-1	.104/50	Тфтели с соусом	50-46
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
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-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный 1 кус.	1-76
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	15-60
ЭЦ-2422, Б-65, Ж-84, У-349, Вит.А-13002, Вит.С-80, Вит.РР-8, Na-7820, К-3556, Са-648, Mg-212, P-716, Fe-7			178

1-4 класс

ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тфтели с соусом	49-25
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-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	4-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный 1 кус.	1-76
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	15-60
ЭЦ-1323, Б-36, Ж-31, У-235, Вит.А-13002, Вит.С-53, Вит.РР-8, Na-3977, К-3793, Са-487, Mg-346, P-726, Fe-38			84

5-11 класс

ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	14-81
ЭЦ-331, Б-16, Ж-21, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-3107, К-165, Са-53, Mg-17, P-59, Fe-1	.104/50	Тфтели с соусом	50-46
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
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-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный 1 кус.	1-76
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	15-60

Р.Р.А.И.И.

99 -

Иркутск -
Официально