

01 Февраля 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-223, Б-4, Ж-10, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-55, Са-11, Mg-7, P-39, Fe-1	.050/16	Бутерброд (булка формовая) с маслом сливочным	15-23
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-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	11-01
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	20-85
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13	.060/60	Гуляш	52-01
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.РР-1, Na-2577, К-81, Са-38, Mg-12, P-62, Fe-1	.190	Макаронные изделия отварные	11-52
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-17
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-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1926, Б-46, Ж-79, У-226, Вит.А-1, Вит.С-40, Вит.РР-4, Na-4481, К-1175, Са-455, Mg-100, P-478, Fe-4			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-223, Б-4, Ж-10, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-55, Са-11, Mg-7, P-39, Fe-1	.050/15	Бутерброд (булка формовая) с маслом сливочным	14-70
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-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	11-01
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/15/8	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	20-29
ЭЦ-533, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.065/65	Гуляш	56-34
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	14-43
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-17
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/70г	Хлеб народный	3-52
ЭЦ-344, Б-8, Ж-19, У-35, Na-79, К-82, Са-59, Mg-13, P-107, Fe-1	.083	Ватрушка Лакомка	18-39
ЭЦ-2317, Б-58, Ж-103, У-258, Вит.А-1, Вит.С-40, Вит.РР-5, Na-2628, К-1488, Са-500, Mg-271, P-768, Fe-10			178-00

1-4 класс

ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13	.060/60	Гуляш	52-01
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.РР-1, Na-2577, К-81, Са-38, Mg-12, P-62, Fe-1	.190	Макаронные изделия отварные	11-52
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-17
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-1001, Б-23, Ж-41, У-102, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2825, К-387, Са-64, Mg-30, P-123, Fe-2			84-00

5-11 класс

ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/15/8	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	20-29
ЭЦ-533, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.065/65	Гуляш	56-34
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	14-43
ЭЦ-57, У-15, Na-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, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/70г	Хлеб народный	3-52
ЭЦ-1226, Б-33, Ж-55, У-117, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-4, Na-1785, К-808, Са-102, Mg-212, P-379, Fe-9			97-00

Руководитель

Зав. производством

