

15 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-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	17-52
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.200/5	Каша ячневая с маслом	17-02
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	11-01
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, K-594, Ca-77, Mg-53, P-102, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний	22-69
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, K-108, Ca-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	13-36
ЭЦ-607, Б-14, Ж-42, У-5, Вит.С-4, Na-4, K-89, Ca-7, Mg-6, P-16	.074/74	Гуляш	62-93
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	5-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-2045, Б-52, Ж-85, У-229, Вит.А-9, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-2645, K-1342, Ca-681, Mg-183, P-688, Fe-5			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15	Бутерброд с сыром	13-44
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.200/6	Каша ячневая с маслом	17-83
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	11-01
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	15-60
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, K-104, Ca-74, Mg-16, P-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	23-12
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, K-742, Ca-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний	25-24
ЭЦ-474, Б-10, Ж-33, У-4, Na-1373, K-8, Ca-14, Mg-2, P-8	.065	Биштекс Школьный	46-85
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, K-108, Ca-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	13-05
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-2853, Б-65, Ж-102, У-381, Вит.А-13010, Вит.С-107, Вит.РР-11, Na-4285, K-3928, Ca-949, Mg-287, P-991, Fe-7			178-00

1-4 класс

ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, K-108, Ca-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	13-36
ЭЦ-607, Б-14, Ж-42, У-5, Вит.С-4, Na-4, K-89, Ca-7, Mg-6, P-16	.074/74	Гуляш	62-93
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	5-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1127, Б-23, Ж-51, У-106, Вит.А-2, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-960, K-266, Ca-67, Mg-72, P-188, Fe-2			84-00

5-11 класс

ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, K-742, Ca-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний	25-24
ЭЦ-474, Б-10, Ж-33, У-4, Na-1373, K-8, Ca-14, Mg-2, P-8	.065	Биштекс Школьный	46-85
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, K-108, Ca-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	13-05
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1215, Б-29, Ж-53, У-123, Вит.А-10, Вит.С-64, Вит.РР-8, Na-3281, K-926, Ca-145, Mg-118, P-302, Fe-3			97-00

Руководитель

Ю.В. ДРНИЦА