

17 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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/9	Каша рисовая с маслом	23-44
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-78
ЭЦ-193, Б-10, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-996, K-478, Ca-34, Mg-26, P-70, Fe-1	.250/20/10	Суп картоф. с крупой, с рыбой	30-57
ЭЦ-215, Б-14, Ж-16, У-4, Вит.РР-5, Na-72, K-143, Ca-38, Mg-16, P-137, Fe-1	0.061	Суфле из филе птицы	46-04
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, K-301, Ca-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	9-89
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-507, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	9-65
ЭЦ-134, Б-1, У-34, K-1, Ca-1	.200	Компот из св. апельсинов	16-48
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1375, Б-44, Ж-55, У-181, Вит.А-1, Вит.С-102, Вит.РР-9, Na-2746, K-1794, Ca-391, Mg-149, P-590, Fe-6			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/9	Каша рисовая с маслом	23-44
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-78
ЭЦ-155, Б-2, Ж-5, У-27, Na-37, K-44, Ca-16, Mg-5, P-31	.050/1шт	Мерендинка	10-92
ЭЦ-193, Б-10, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-996, K-478, Ca-34, Mg-26, P-70, Fe-1	.250/20/11	Суп картоф. с крупой, с рыбой	30-65
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, K-183, Ca-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100/5	Биточик из филе цыпленка с маслом	54-66
ЭЦ-94, Б-3, Ж-3, У-13, Вит.С-73, Вит.РР-1, Na-23, K-331, Ca-80, Mg-28, P-57, Fe-1	.110	Капуста тушеная	10-88
ЭЦ-113, Б-2, Ж-4, У-16, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-887, K-557, Ca-39, Mg-24, P-72, Fe-1	.110	Картофельное пюре	10-61
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, K-111, Ca-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	14-55
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-2247, Б-58, Ж-98, У-289, Вит.А-1, Вит.С-111, Вит.РР-13, Na-3213, K-2126, Ca-430, Mg-179, P-741, Fe-10			178

1-4 класс

ЭЦ-215, Б-14, Ж-16, У-4, Вит.РР-5, Na-72, K-143, Ca-38, Mg-16, P-137, Fe-1	0.061	Суфле из филе птицы	46-04
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, K-301, Ca-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	9-89
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-507, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	9-65
ЭЦ-134, Б-1, У-34, K-1, Ca-1	.200	Компот из св. апельсинов	16-48
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-623, Б-23, Ж-23, У-83, Вит.С-83, Вит.РР-7, Na-1080, K-986, Ca-153, Mg-69, P-279, Fe-3			84

5-11 класс

ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, K-183, Ca-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100/5	Биточик из филе цыпленка с маслом	54-66
ЭЦ-94, Б-3, Ж-3, У-13, Вит.С-73, Вит.РР-1, Na-23, K-331, Ca-80, Mg-28, P-57, Fe-1	.110	Капуста тушеная	10-88
ЭЦ-113, Б-2, Ж-4, У-16, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-887, K-557, Ca-39, Mg-24, P-72, Fe-1	.110	Картофельное пюре	10-61
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, K-111, Ca-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	14-55
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-1340, Б-35, Ж-61, У-164, Вит.С-92, Вит.РР-11, Na-1510, K-1274, Ca-176, Mg-94, P-399, Fe-7			97