

19 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, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25/21	Бутерброд с сыром	18-39
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, На-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	21-15
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-78
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	22-74
ЭЦ-183, Б-10, Ж-10, У-13, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2038, К-52, Са-26, Mg-6, Р-21	.059/50	Котлета мясная с соусом	50-92
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-2715, К-141, Са-49, Mg-18, Р-82, Fe-2	.200/25	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	23-20
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	7-94
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-1510, Б-46, Ж-48, У-224, Вит.А-1, Вит.С-37, Вит.РР-3, На-6978, К-1143, Са-626, Mg-113, Р-551, Fe-6			154
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, Р-28	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	13-79
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, На-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	21-15
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-78
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	22-74
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	15-60
ЭЦ-404, Б-21, Ж-20, У-34, Вит.С-45, Вит.РР-5, На-56, К-1184, Са-29, Mg-52, Р-127, Fe-2	.054/200	Жаркое по-домашнему	61-83
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	7-94
ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, На-60, К-66, Са-32, Mg-7, Р-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	23-35
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	3-88
ЭЦ-2603, Б-58, Ж-88, У-395, Вит.А-13001, Вит.С-116, Вит.РР-9, На-2378, К-4662, Са-621, Mg-243, Р-723, Fe-9			178
1-4 класс			
ЭЦ-183, Б-10, Ж-10, У-13, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2038, К-52, Са-26, Mg-6, Р-21	.059/50	Котлета мясная с соусом	50-92
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, На-2715, К-141, Са-49, Mg-18, Р-82, Fe-2	.200/25	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	23-20
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	7-94
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-688, Б-20, Ж-17, У-113, Вит.С-13, Вит.РР-2, На-4946, К-354, Са-90, Mg-33, Р-132, Fe-3			84
5-11 класс			
ЭЦ-404, Б-21, Ж-20, У-34, Вит.С-45, Вит.РР-5, На-56, К-1184, Са-29, Mg-52, Р-127, Fe-2	.054/200	Жаркое по-домашнему	61-83
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	7-94
ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, На-60, К-66, Са-32, Mg-7, Р-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	23-35
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	3-88
ЭЦ-1228, Б-32, Ж-54, У-156, Вит.С-52, Вит.РР-6, На-490, К-1444, Са-84, Mg-73, Р-230, Fe-5			97

Руководитель

Зав. производством