

10 Марта 2021 г.

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	13-41
ЭЦ-223, Б-12, Ж-19, У-2, Na-322, К-163, Са-85, Mg-14, P-191, Fe-2	.118/5	Омлет натуральн. с маслом сливочным	30-37
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-482, К-266, Са-22, Mg-14, P-39, Fe-1	.200/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	20-10
ЭЦ-4, У-1, Вит.С-3, Na-2, К-35, Са-6, Mg-4, P-11	.025	Нарезка овощная (огурец)	7-45
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.200	Плов по - узбекски	66-63
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	1-76
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-1694, Б-44, Ж-80, У-173, Вит.А-7, Вит.С-45, Вит.РР-7, Na-1576, К-865, Са-194, Mg-118, P-497, Fe-5			154-00

ОВЗ 5-11 класс

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-223, Б-12, Ж-19, У-2, Na-322, К-163, Са-85, Mg-14, P-191, Fe-2	.118/5	Омлет натуральн. с маслом сливочным	30-37
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-802, К-332, Са-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/10/11	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	21-63
ЭЦ-149, Б-4, Ж-4, У-24, Вит.РР-1, Na-161, К-52, Са-10, Mg-6, P-40, Fe-1	.075	Пирожок с капустой печеный	8-54
ЭЦ-215, Б-17, Ж-11, У-12, Na-125, К-13, Са-3, Mg-2, P-9	.075	Котлета Рыбная	55-12
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/22	Картофельное пюре с зелен. горошком	26-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-326, Б-4, Ж-14, У-46, Вит.РР-1, Na-75, К-72, Са-12, Mg-7, P-39, Fe-1	.065	Пирог Сказка	9-45
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1919, Б-64, Ж-73, У-255, Вит.А-1, Вит.С-43, Вит.РР-5, Na-3662, К-1769, Са-248, Mg-121, P-585, Fe-9			178-00

1-4 класс

ЭЦ-4, У-1, Вит.С-3, Na-2, К-35, Са-6, Mg-4, P-11	.025	Нарезка овощная (огурец)	7-45
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.200	Плов по - узбекски	66-63
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-918, Б-17, Ж-45, У-82, Вит.А-6, Вит.С-36, Вит.РР-6, Na-209, К-304, Са-59, Mg-70, P-183, Fe-1			84-00

5-11 класс

ЭЦ-215, Б-17, Ж-11, У-12, Na-125, К-13, Са-3, Mg-2, P-9	.075	Котлета Рыбная	55-12
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/22	Картофельное пюре с зелен. горошком	26-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-326, Б-4, Ж-14, У-46, Вит.РР-1, Na-75, К-72, Са-12, Mg-7, P-39, Fe-1	.065	Пирог Сказка	9-45
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-956, Б-31, Ж-32, У-135, Вит.С-31, Вит.РР-3, Na-2014, К-1090, Са-97, Mg-63, P-222, Fe-4			97-00

Руководитель

Зеленая Елена Ивановна

Александр