

17 Марта 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-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-08
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/6	Каша ячневая с маслом	17-80
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-78
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.1шт.	Пирожное	10-92
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.050	Булка формовая	2-28
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-507, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.250/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	23-14
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Картофельное пюре	10-15
ЭЦ-368, Б-21, Ж-27, У-9, Вит.С-1, Na-2346, К-61, Са-46, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Капуста тушеная	9-90
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.100	Суфле Рыбка	56-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.200	Компот из кураги	5-97
ЭЦ-1581, Б-55, Ж-68, У-188, Вит.А-2, Вит.С-109, Вит.РР-6, Na-5149, К-1781, Са-548, Mg-160, P-640, Fe-9	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-08
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-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-78
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.1шт.	Пирожное	10-92
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	.050	Булка формовая	2-28
ЭЦ-378, Б-7, Ж-7, У-74, Вит.РР-2, Na-282, К-159, Са-23, Mg-15, P-77, Fe-1	0.200	Сок	15-60
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.110	Гребешок с повидлом	15-19
ЭЦ-366, Б-8, Ж-27, У-3, Na-1119, К-6, Са-12, Mg-1, P-6	.250/25/11	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	23-29
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.053	Бифштекс Школьный	54-05
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	13-36
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-2670, Б-56, Ж-78, У-409, Вит.А-13002, Вит.С-66, Вит.РР-9, Na-4346, К-3658, Са-632, Mg-245, P-846, Fe-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
			178

1-4 класс

ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-507, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	10-15
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	9-90
ЭЦ-368, Б-21, Ж-27, У-9, Вит.С-1, Na-2346, К-61, Са-46, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Суфле Рыбка	56-04
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	5-97
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-765, Б-30, Ж-34, У-85, Вит.А-1, Вит.С-85, Вит.РР-3, Na-3358, К-938, Са-192, Mg-85, P-231, Fe-4			84

5-11 класс

ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/25/11	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	23-29
ЭЦ-366, Б-8, Ж-27, У-3, Na-1119, К-6, Са-12, Mg-1, P-6	.053	Бифштекс Школьный	54-05
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	13-36

ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15,
Mg-10, P-47, Fe-1

ЭЦ-1105, Б-24, Ж-49, У-119, Вит.А-2, Вит.С-23,
Вит.РР-4, Na-3256, К-597, Са-109, Mg-84,
P-268, Fe-5

.200/15

Чай с сахаром

2-42

.2к/62,5г

Хлеб витаминный

3-88

97

Руководитель

Зав.производством



