

29 Апреля 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, На-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	11-04
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	каша гречневая с маслом сливочным	22-02
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-86
ЭЦ-207, Б-6, Ж-2, У-41, Вит.РР-1, На-330, К-76, Са-14, Mg-10, P-52, Fe-1	.070	Булка формовая	3-27
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/20/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-81
ЭЦ-80, Ж-8, У-1, Вит.С-3, На-165, К-48, Са-9, Mg-5, P-15	.042	Салат из свежих огурцов	12-93
ЭЦ-242, Б-11, Ж-18, У-8, Вит.РР-4, На-73, К-110, Са-11, Mg-10, P-93, Fe-1	.060/10	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	40-68
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-43
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, На-6, К-70, Са-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	15-62
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, На-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-34
ЭЦ-1685, Б-50, Ж-65, У-222, Вит.А-1, Вит.С-37, Вит.РР-9, На-4761, К-1245, Са-362, Mg-200, P-694, Fe-11			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	11-04
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/06	каша гречневая с маслом сливочным	18-62
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-86
ЭЦ-458, Б-6, Ж-20, У-64, Вит.РР-1, На-53, К-105, Са-20, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Песочная Турбинка	14-40
ЭЦ-207, Б-6, Ж-2, У-41, Вит.РР-1, На-330, К-76, Са-14, Mg-10, P-52, Fe-1	.070	Булка формовая	3-27
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/20/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-81
ЭЦ-333, Ж-11, У-44, На-1556, К-67, Са-22, Mg-33, P-111	.200	Рис припущенный	12-58
ЭЦ-510, Б-11, Ж-36, У-4, На-1478, К-8, Са-15, Mg-2, P-8	.070/5	Бифштекс Школьный	50-84
ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, На-115, К-111, Са-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	21-77
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.0.200	Компот из яблок	9-87
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-2846, Б-54, Ж-120, У-344, Вит.А-1, Вит.С-39, Вит.РР-5, На-4964, К-1330, Са-375, Mg-227, P-744, Fe-10			178

1-4 класс

ЭЦ-80, Ж-8, У-1, Вит.С-3, На-165, К-48, Са-9, Mg-5, P-15	.042	Салат из свежих огурцов	12-93
ЭЦ-242, Б-11, Ж-18, У-8, Вит.РР-4, На-73, К-110, Са-11, Mg-10, P-93, Fe-1	.060/10	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	40-68
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	12-43
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, На-6, К-70, Са-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	15-62
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, На-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-34
ЭЦ-861, Б-22, Ж-34, У-113, Вит.С-5, Вит.РР-6, На-3192, К-367, Са-78, Mg-39, P-218, Fe-4			84

5-11 класс

ЭЦ-333, Ж-11, У-44, На-1556, К-67, Са-22, Mg-33, P-111	.200	Рис припущенный	12-58
ЭЦ-510, Б-11, Ж-36, У-4, На-1478, К-8, Са-15, Mg-2, P-8	.070/5	Бифштекс Школьный	50-84
ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, На-115, К-111, Са-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	21-77
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.0.200	Компот из яблок	9-87
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94

Директор: Зав. производством: 