

01 Сентября 2021 г.

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15	Бутерброд с сыром	13-20
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	14-82
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	14-25
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/15/10	Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной	24-86
ЭЦ-5, У-1, Вит.С-2, Na-36, К-51, Са-8, Mg-5, P-9	.020	Нарезка из огурцов конс.	7-64
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	12-20
ЭЦ-183, Б-9, Ж-17, Вит.РР-2, Na-1181, К-240, Са-20, Mg-17, P-146, Fe-2	.070	Колбаса отварная	46-13
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	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1866, Б-45, Ж-58, У-286, Вит.А-13002, Вит.С-76, Вит.РР-7, Na-3695, К-3570, Са-758, Mg-232, P-863, Fe-7			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша ячневая с маслом сливочным	12-98
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15	Бутерброд с сыром	13-20
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	14-25
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/14/10	Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной	23-50
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, К-77, Са-13, Mg-8, P-13	.030	Нарезка из огурцов конс.	11-45
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	13-55
ЭЦ-210, Б-10, Ж-19, Вит.РР-2, Na-1350, К-274, Са-23, Mg-20, P-166, Fe-2	.080	Колбаса отварная	52-72
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-85
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт	Вафли "Боярушка"	15-56
ЭЦ-1590, Б-46, Ж-61, У-212, Вит.А-2, Вит.С-40, Вит.РР-5, Na-3949, К-1371, Са-579, Mg-148, P-730, Fe-5			178-00

1-4 класс

ЭЦ-5, У-1, Вит.С-2, Na-36, К-51, Са-8, Mg-5, P-9	.020	Нарезка из огурцов конс.	7-64
ЭЦ-249, Б-4, Ж-7, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-617, К-86, Са-17, Mg-32, P-95, Fe-1	.160	Рис припущенный с овощами	10-65
ЭЦ-178, Б-8, Ж-16, Вит.РР-2, Na-1147, К-233, Са-20, Mg-17, P-141, Fe-2	.068	Колбаса отварная	44-81
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	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1068, Б-20, Ж-23, У-187, Вит.А-13000, Вит.С-43, Вит.РР-5, Na-2001, К-2854, Са-252, Mg-159, P-449, Fe-5			84-00

5-11 класс

ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, К-77, Са-13, Mg-8, P-13	.030	Нарезка из огурцов конс.	11-45
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-204, Б-9, Ж-19, Вит.РР-2, Na-1316, К-267, Са-23, Mg-19, P-162, Fe-2	.078	Колбаса отварная	51-40
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-85
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-703, Б-18, Ж-28, У-95, Вит.А-1, Вит.С-8, Вит.РР-3, Na-2332, К-666, Са-75, Mg-78, P-329, Fe-3			97-00

Ответствен. зав. производством *Е. В. Иллентьева*