

16 Декабря 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-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/5	Каша манная с маслом	18-23
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-41
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, K-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/20	Суп картоф. с крупой, рыбой	27-21
ЭЦ-329, Б-17, Ж-16, У-28, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-45, K-965, Ca-24, Mg-43, P-104, Fe-2	.066/150	Жаркое по-домашнему	63-58
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-46
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1808, Б-45, Ж-47, У-294, Вит.А-13001, Вит.С-96, Вит.РР-8, Na-2068, K-4339, Ca-523, Mg-220, P-641, Fe-6			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/6	Каша манная с маслом	19-25
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-41
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-133, Б-34, K-1, Ca-5, Mg-2, P-2	.1шт	Конфеты "Ух-ты"	9-98
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, K-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/20	Суп картоф. с крупой, рыбой	27-21
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	12-65
ЭЦ-256, Б-14, Ж-21, У-5, Вит.РР-6, Na-1224, K-169, Ca-35, Mg-15, P-141, Fe-1	.050/50	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	53-16
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-276, Б-5, Ж-5, У-54, Вит.РР-1, Na-205, K-116, Ca-17, Mg-11, P-56, Fe-1	.080	Ватрушка с повидлом	10-29
ЭЦ-2394, Б-88, Ж-63, У-367, Вит.А-13001, Вит.С-59, Вит.РР-13, Na-5933, K-3738, Ca-594, Mg-217, P-796, Fe-8			178

1-4 класс

ЭЦ-329, Б-17, Ж-16, У-28, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-45, K-965, Ca-24, Mg-43, P-104, Fe-2	.066/150	Жаркое по-домашнему	63-58
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-46
ЭЦ-968, Б-24, Ж-17, У-173, Вит.А-13000, Вит.С-77, Вит.РР-6, Na-206, K-3447, Ca-230, Mg-147, P-306, Fe-4			84

5-11 класс

ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	12-65
ЭЦ-256, Б-14, Ж-21, У-5, Вит.РР-6, Na-1224, K-169, Ca-35, Mg-15, P-141, Fe-1	.050/50	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	53-16
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-276, Б-5, Ж-5, У-54, Вит.РР-1, Na-205, K-116, Ca-17, Mg-11, P-56, Fe-1	.080	Ватрушка с повидлом	10-29
ЭЦ-1421, Б-33, Ж-32, У-247, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-10, Na-4071, K-2846, Ca-295, Mg-142, P-460, Fe-5			97

Руководитель

Зав.производством