

02 Февраля 2022 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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	25-18
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	19-86
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	8-27
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, K-411, Ca-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	26-21
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180/16	Картофельное пюре с <i>сливками</i>	34-68
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, K-109, Ca-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/10	Зразы рубленые с маслом сливочным	49-89
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из чернослива	13-19
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	4-48
ЭЦ-1581, Б-50, Ж-56, У-221, Вит.А-2, Вит.С-52, Вит.РР-8, Na-4745, K-1972, Ca-653, Mg-176, P-727, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	25-18
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	24-26
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	8-27
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-117, Б-1, Ж-9, У-8, Вит.С-26, Na-717, K-134, Ca-38, Mg-12, P-29, Fe-1	.09142	Салат "Здоровье"	17-45
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, K-513, Ca-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленин. мясом, сметан	33-81
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, K-85, Ca-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	16-34
ЭЦ-627, Б-14, Ж-43, У-6, Вит.С-5, Na-4, K-95, Ca-7, Mg-6, P-17	.075/75	Гуляш	75-28
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-69
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	4-48
ЭЦ-2082, Б-52, Ж-90, У-229, Вит.А-1, Вит.С-50, Вит.РР-4, Na-5859, K-1352, Ca-610, Mg-145, P-658, Fe-7			212

1-4 класс

ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180/16	Картофельное пюре с <i>сливками</i>	34-68
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, K-109, Ca-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/10	Зразы рубленые с маслом сливочным	49-89
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из чернослива	13-19
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-697, Б-24, Ж-27, У-90, Вит.А-1, Вит.С-36, Вит.РР-5, Na-2706, K-1095, Ca-147, Mg-76, P-229, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-117, Б-1, Ж-9, У-8, Вит.С-26, Na-717, K-134, Ca-38, Mg-12, P-29, Fe-1	.09142	Салат "Здоровье"	17-45
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, K-85, Ca-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	16-34
ЭЦ-627, Б-14, Ж-43, У-6, Вит.С-5, Na-4, K-95, Ca-7, Mg-6, P-17	.075/75	Гуляш	75-28
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-69
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1168, Б-25, Ж-59, У-94, Вит.С-31, Вит.РР-1, Na-3615, K-373, Ca-96, Mg-39, P-144, Fe-3			116

Руководитель

Зав.производством