

18 Февраля 2022 г.

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-102, Б-1, Ж-8, У-7, Вит.С-23, Na-627, К-117, Са-33, Mg-11, P-25	.080	Салат "Здоровье"	15-46
ЭЦ-503, Б-21, Ж-26, У-45, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-86, К-486, Са-46, Mg-74, P-271, Fe-2	.055/150	Плов по - узбекски	66-05
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, К-70, Са-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	16-25
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-801, Б-25, Ж-34, У-98, Вит.А-5, Вит.С-29, Вит.РР-5, Na-900, К-707, Са-95, Mg-95, P-327, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/23	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	23-97
ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, P-9	.075/5	Бифитекс Школьный	67-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-90
ЭЦ-227, Б-9, Ж-8, У-29, Вит.РР-1, Na-416, К-79, Са-230, Mg-18, P-156, Fe-1	.050/30	Бутерброд с сыром	19-18
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1169, Б-30, Ж-52, У-110, Вит.РР-2, Na-4623, К-224, Са-294, Mg-40, P-256, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/5	Каша манная с маслом	18-88
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	12-84
ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с джемом	20-24
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	29-80
ЭЦ-102, Б-1, Ж-8, У-7, Вит.С-23, Na-627, К-117, Са-33, Mg-11, P-25	.080	Салат "Здоровье"	15-46
ЭЦ-503, Б-21, Ж-26, У-45, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-86, К-486, Са-46, Mg-74, P-271, Fe-2	.055/150	Плов по - узбекски	66-05
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, К-70, Са-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	16-25
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	4-48
ЭЦ-1641, Б-43, Ж-58, У-239, Вит.А-6, Вит.С-48, Вит.РР-9, Na-2561, К-1473, Са-411, Mg-165, P-649, Fe-7			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/10	Каша манная с маслом	26-70
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	12-84
ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с джемом	20-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	31-74
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/23	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	23-97
ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, P-9	.075/5	Бифитекс Школьный	67-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-90
ЭЦ-227, Б-9, Ж-8, У-29, Вит.РР-1, Na-416, К-79, Са-230, Mg-18, P-156, Fe-1	.050/30	Бутерброд с сыром № 3	19-18
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	4-48
ЭЦ-2196, Б-53, Ж-80, У-282, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-6, Na-6774, К-1146, Са-661, Mg-126, P-645, Fe-7			212

Руководитель

Зав.производством


