

22 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-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	18-56
ЭЦ-96, Б-2, Ж-3, У-14, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-750, К-474, Са-33, Mg-21, P-61, Fe-1	.093	Картофельное пюре	11-63
ЭЦ-364, Б-15, Ж-26, У-6, Вит.С-1, Na-1522, К-38, Са-24, Mg-4, P-25	.065/5	Шницель рубленый Дружба	58-02
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	9-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-764, Б-23, Ж-32, У-84, Вит.С-90, Вит.РР-2, Na-2486, К-974, Са-144, Mg-60, P-167, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	16-77
ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, К-88, Са-6, Mg-6, P-16	.070/70	Гуляш	72-08
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-94
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	15-73
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-1507, Б-34, Ж-58, У-177, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-3116, К-385, Са-138, Mg-61, P-238, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/13	Каша ячневая с маслом	24-95
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с сыром № 3,	18-87
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 № 693	12-84
ЭЦ-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-410, Са-32, Mg-23, P-66, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	25-10
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	18-56
ЭЦ-96, Б-2, Ж-3, У-14, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-750, К-474, Са-33, Mg-21, P-61, Fe-1	.093	Картофельное пюре	11-63
ЭЦ-364, Б-15, Ж-26, У-6, Вит.С-1, Na-1522, К-38, Са-24, Mg-4, P-25	.065/5	Шницель рубленый Дружба	58-02
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	9-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1662, Б-51, Ж-66, У-203, Вит.А-1, Вит.С-107, Вит.РР-3, Na-4370, К-1866, Са-713, Mg-141, P-631, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/13	Каша ячневая с маслом	28-49
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с сыром	18-87
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-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	33-56
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	16-77
ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, К-88, Са-6, Mg-6, P-16	.070/70	Гуляш	72-08
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-94
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	15-73
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-2529, Б-66, Ж-98, У-311, Вит.А-2, Вит.С-26, Вит.РР-6, Na-5321, К-1440, Са-765, Mg-154, P-757, Fe-6			212