

28 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-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	10-38
ЭЦ-310, 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	14-41
ЭЦ-317, Б-26, Ж-24, Вит.РР-4, Na-500, Са-5, P-1	.076	Бифитекс нат. руб.	62-06
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	11-15
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-831, Б-35, Ж-35, У-95, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-5, Na-2077, К-223, Са-60, Mg-53, P-158, Fe-1			100

5-11 класс

ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-797, К-102, Са-34, Mg-11, P-18	.102	Салат из свежей капусты	13-33
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-24
ЭЦ-334, Б-27, Ж-25, Вит.РР-4, Na-526, Са-5, P-1	.080/50	Бифитекс нат.руб. с соусом	68-28
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	11-15
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 народный	4
ЭЦ-970, Б-45, Ж-37, У-114, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.РР-7, Na-2385, К-497, Са-79, Mg-193, P-324, Fe-7			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	.200/10	Каша манная с маслом	23-02
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-52
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	8-26
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	26-60
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	15-60
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	10-38
ЭЦ-310, 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	14-41
ЭЦ-317, Б-26, Ж-24, Вит.РР-4, Na-500, Са-5, P-1	.076	Бифитекс нат. руб.	62-06
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	11-15
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-1669, Б-58, Ж-69, У-207, Вит.А-2, Вит.С-40, Вит.РР-7, Na-3340, К-859, Са-361, Mg-112, P-446, Fe-3			184

ОВЗ 5-11 класс

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-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-52
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	8-26
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	32-92
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	15-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-797, К-102, Са-34, Mg-11, P-18	.102	Салат из свежей капусты	13-33
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-24
ЭЦ-334, Б-27, Ж-25, Вит.РР-4, Na-526, Са-5, P-1	.080/50	Бифитекс нат.руб. с соусом	68-28
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	11-15
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 народный	4
ЭЦ-2001, Б-74, Ж-76, У-256, Вит.А-2, Вит.С-48, Вит.РР-9, Na-4083, К-1280, Са-430, Mg-267, P-678, Fe-9			212

завтрак 1-4 класс

