

09 Марта 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-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, Р-241, Fe-5	.180/30	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	29-41
ЭЦ-279, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3109, К-80, Са-40, Mg-10, Р-31, Fe-1	.090/60	Котлета мясная с соусом	60-43
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-799, Б-29, Ж-33, У-96, Вит.А-1, Вит.С-31, Вит.РР-7, Na-4659, К-420, Са-78, Mg-175, Р-296, Fe-6			100

5-11 класс

ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, Р-119, Fe-1	.200/20	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	26-14
ЭЦ-299, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-215, К-75, Са-15, Mg-7, Р-34, Fe-1	.075/5	Зразы -Верх-Исетские- с маслом сливочн	58-82
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.100/1шт	Печенье Шахматная слабочка	10-08
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-1346, Б-33, Ж-31, У-225, Вит.А-13001, Вит.С-45, Вит.РР-5, Na-1187, К-2667, Са-243, Mg-152, Р-357, 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, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	22-47
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-93
ЭЦ-143, Б-3, Ж-1, У-31, Вит.РР-1, Na-148, К-62, Са-8, Mg-6, Р-27, Fe-1	.31,25/25/5	Бутерброд с джемом, маслом сливоч.	18-82
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, Р-47, Fe-1	.200/25/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	37-78
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, Р-241, Fe-5	.180/30	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	29-41
ЭЦ-279, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3109, К-80, Са-40, Mg-10, Р-31, Fe-1	.090/60	Котлета мясная с соусом	60-43
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	4
ЭЦ-1524, Б-46, Ж-55, У-213, Вит.А-2, Вит.С-50, Вит.РР-10, Na-6251, К-1066, Са-344, Mg-233, Р-551, Fe-10			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, Р-188	.250/10	Каша ячневая с маслом	27-13
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-93
ЭЦ-143, Б-3, Ж-1, У-31, Вит.РР-1, Na-148, К-62, Са-8, Mg-6, Р-27, Fe-1	.31,25/25/10	Бутерброд с джемом, с маслом слив.	22-97
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, Р-58, Fe-1	.250/25/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	40-97
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, Р-119, Fe-1	.200/20	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	26-14
ЭЦ-299, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-215, К-75, Са-15, Mg-7, Р-34, Fe-1	.075/5	Зразы -Верх-Исетские- с маслом сливочн	58-82
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	18-96
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.100/1шт	Печенье Шахматная слабочка	10-08
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	4
ЭЦ-2181, Б-52, Ж-58, У-356, Вит.А-13002, Вит.С-69, Вит.РР-8, Na-3095, К-3445, Са-570, Mg-221, Р-661, Fe-8			212

Руководитель

Зав. производством


