

23 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-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.060/5	Котлета натуральная из филе птицы с соусом	70-86
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	14-10
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-14
ЭЦ-562, Б-9, Ж-9, У-110, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-942, К-278, Са-37, Mg-47, P-149, Fe-3	.050	Булка формовая	2-90
			100

5-11 класс

ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2	0.100/6	Суфле из филе птицы	62-94
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	27-78
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	7-86
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	15-18
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-889, Б-34, Ж-34, У-108, Вит.А-1, Вит.С-36, Вит.РР-12, Na-1916, К-1322, Са-172, Mg-97, P-410, Fe-5			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	23-20
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-20
ЭЦ-345, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-256, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Ватрушка с повидлом	14-29
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-90
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/25/8	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	31-83
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.060/5	Котлета натуральная из филе птицы с соусом	70-86
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	14-10
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-14
ЭЦ-1596, Б-35, Ж-39, У-277, Вит.А-2, Вит.С-35, Вит.РР-8, Na-2609, К-1067, Са-313, Mg-124, P-513, Fe-8	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
			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	.250/15	Каша манная с маслом	31-06
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-20
ЭЦ-345, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-256, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Ватрушка с повидлом	14-29
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	35-97
ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2	0.100/6	Суфле из филе птицы	62-94
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	27-78
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	7-86
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	15-18
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 2 кус.	4-48
ЭЦ-2031, Б-63, Ж-70, У-287, Вит.А-2, Вит.С-69, Вит.РР-18, Na-3840, К-2231, Са-491, Mg-185, P-823, Fe-10			212