

05 Апреля 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-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, K-123, Ca-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/30	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	21-15
ЭЦ-248, Б-14, Ж-14, У-17, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2764, K-71, Ca-35, Mg-9, P-28, Fe-1	.080/5	<i>Котлета мясная с маслом</i>	67-06
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	9-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-694, Б-22, Ж-21, У-106, Вит.А-1, Вит.С-8, Вит.РР-4, Na-3530, K-263, Ca-97, Mg-69, P-183, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/30	<i>Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов</i>	34-46
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, K-127, Ca-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	<i>Тефтели с соусом</i>	44-68
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, K-53, Ca-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	<i>Пирожное Черемушка</i>	28-66
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	5-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-998, Б-23, Ж-50, У-118, Вит.А-1, Вит.С-36, Вит.РР-4, Na-4071, K-1151, Ca-142, Mg-67, P-237, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	20-27
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком 2</i>	13-65
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	15-89
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, K-265, Ca-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/15/10	<i>Суп карт. с горохом, мясом, сметаной</i>	29-71
ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, K-123, Ca-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/30	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	21-15
ЭЦ-248, Б-14, Ж-14, У-17, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2764, K-71, Ca-35, Mg-9, P-28, Fe-1	.080/5	<i>Котлета мясная с маслом</i>	67-06
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	9-55
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-48
ЭЦ-1617, Б-50, Ж-54, У-239, Вит.А-2, Вит.С-19, Вит.РР-6, Na-5060, K-925, Ca-386, Mg-127, P-477, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/15	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	27-61
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	13-65
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	15-89
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Ca-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп карт. с горохом, мясом, сметаной</i>	34-37
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/30	<i>Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов</i>	34-46
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, K-127, Ca-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	<i>Тефтели с соусом</i>	44-68
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, K-53, Ca-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	<i>Пирожное Черемушка</i>	28-66
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	5-96
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	4-48
ЭЦ-2036, Б-55, Ж-88, У-266, Вит.А-2, Вит.С-51, Вит.РР-6, Na-5831, K-1915, Ca-467, Mg-133, P-563, Fe-7			212