

06 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-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, Р-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	21-38
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, Na-1877, К-49, Са-37, Mg-9, Р-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	56-11
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	20-27
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-658, Б-24, Ж-28, У-79, Вит.А-1, Вит.С-28, Вит.РР-3, Na-3271, К-882, Са-129, Mg-68, Р-200, Fe-3			100

5-11 класс

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, Р-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	17-38
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, К-183, Са-18, Mg-17, Р-155, Fe-2	.100/5	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	64-37
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	14-59
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	19-66
ЭЦ-956, Б-31, Ж-46, У-105, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-8, Na-1257, К-352, Са-247, Mg-73, Р-408, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, Р-239, Fe-3	.200/10	каша гречневая с маслом сливочным	27-10
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
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 витаминный	4-48
ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-616, К-505, Са-26, Mg-27, Р-89, Fe-1	.250/20	Суп картоф. с мак.изд. филе цыпленка	35-84
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, Р-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	21-38
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, Na-1877, К-49, Са-37, Mg-9, Р-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	56-11
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	20-27
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1423, Б-50, Ж-51, У-192, Вит.А-2, Вит.С-46, Вит.РР-7, Na-4744, К-1873, Са-330, Mg-228, Р-664, Fe-10			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, Р-299, Fe-4	.250/15	каша гречневая с маслом сливочным	36-15
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
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 витаминный	4-48
ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-616, К-505, Са-26, Mg-27, Р-89, Fe-1	.250/23	Суп картоф. с мак.изд. филе цыпленка	38-79
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, Р-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	17-38
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, К-183, Са-18, Mg-17, Р-155, Fe-2	.100/5	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	64-37
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	14-59
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	19-66
ЭЦ-1798, Б-59, Ж-72, У-228, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-12, Na-2840, К-1426, Са-481, Mg-261, Р-932, Fe-12			212

Руководитель

Зав.производством