

13 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-285, Б-9, Ж-7, У-46, Вит.С-8, Вит.РР-2, Na-586, K-359, Ca-25, Mg-149, P-223, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров	31-86
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-63, Ca-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш из свинины	56-35
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	Компот из сухофруктов	9-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-912, Б-22, Ж-36, У-99, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-774, K-491, Ca-69, Mg-179, P-288, Fe-6			100

5-11 класс

ЭЦ-342, Б-11, Ж-8, У-55, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-703, K-431, Ca-30, Mg-179, P-267, Fe-6	.180/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров	35-89
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-63, Ca-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш	56-35
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	Компот из сухофруктов	9-55
ЭЦ-136, Б-6, Ж-5, У-18, Na-250, K-48, Ca-138, Mg-11, P-94	.030/16	Бутерброд с сыром	14-21
ЭЦ-1019, Б-27, Ж-42, У-108, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-960, K-577, Ca-205, Mg-215, P-402, Fe-7			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	26-10
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-19
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, K-411, Ca-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/15/10	Рассольник Ленинг. с тушенкой, сметаной	29-73
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-285, Б-9, Ж-7, У-46, Вит.С-8, Вит.РР-2, Na-586, K-359, Ca-25, Mg-149, P-223, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров	31-86
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-63, Ca-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш и	56-35
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	Компот из сухофруктов	9-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-2175, Б-43, Ж-55, У-343, Вит.А-13002, Вит.С-67, Вит.РР-8, Na-2469, K-3668, Ca-456, Mg-340, P-733, Fe-12			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/11	Каша манная с маслом	31-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-19
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, K-513, Ca-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/15	Рассольник Ленинг. с тушенкой, сметаной	36-11
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-342, Б-11, Ж-8, У-55, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-703, K-431, Ca-30, Mg-179, P-267, Fe-6	.180/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров	35-89
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-63, Ca-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш	56-35
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	Компот из сухофруктов	9-55
ЭЦ-136, Б-6, Ж-5, У-18, Na-250, K-48, Ca-138, Mg-11, P-94	.030/16	Бутерброд с сыром	14-21

2387, Б-51, Ж-66, У-366, Вит.А-13002,
Вит.С-72, Вит.РР-8, Na-2970, К-3907, Са-633,
Mg-388, Р-895, Fe-13

212

Руководитель
Зав. производством

