

22 Апреля 2022 г.

Меню школы № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость б питания
--	-------	--------------------	------------------------

1-4 класс

ЭЦ-453, Б-10, Ж-28, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2937, К-76, Са-38, Mg-9, P-30, Fe-1	.085/50	Котлета мясная с соусом	52-62
ЭЦ-371, Б-12, Ж-9, У-59, Вит.РР-2, Na-778, К-363, Са-27, Mg-191, P-287, Fe-6	.200	Каша гречневая рассыпчатая	24-65
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	19-54
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	3-19
ЭЦ-1067, Б-27, Ж-38, У-130, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-3960, К-673, Са-86, Mg-213, P-365, Fe-8			100

5-11 класс

ЭЦ-406, Б-19, Ж-17, У-42, Вит.С-47, Вит.РР-6, Na-123, К-1564, Са-36, Mg-75, P-272, Fe-3	.243	Запеканка картоф. с мясом	88-12
ЭЦ-5, У-1, Вит.С-2, Na-36, К-51, Са-8, Mg-5, P-9	.020	Огурец консервированный (пори)	8-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15	Бутерброд с сыром	15-83
ЭЦ-635, Б-27, Ж-23, У-77, Вит.С-49, Вит.РР-6, Na-524, К-1700, Са-257, Mg-100, P-423, 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	.200/9	Каша манная с маслом	24-85
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
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	3-19
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
ЭЦ-134, Б-4, Ж-8, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-284, Са-43, Mg-20, P-46, Fe-1	.200/10	Борщ из св. капусты со сметаной	18-13
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	3-19
ЭЦ-480, Б-11, Ж-29, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3109, К-80, Са-40, Mg-10, P-31, Fe-1	.090/50	Котлета мясная с соусом	55-81
ЭЦ-371, Б-12, Ж-9, У-59, Вит.РР-2, Na-778, К-363, Са-27, Mg-191, P-287, Fe-6	.200	Каша гречневая рассыпчатая	24-65
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	19-54
ЭЦ-2376, Б-51, Ж-65, У-364, Вит.А-13002, Вит.С-65, Вит.РР-8, Na-5668, К-3815, Са-593, Mg-377, P-848, Fe-13			184

ОВЗ 5-11 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	26-20
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
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	3-19
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
ЭЦ-168, Б-5, Ж-11, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-990, К-355, Са-53, Mg-25, P-57, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной	28-78
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	3-19
ЭЦ-406, Б-19, Ж-17, У-42, Вит.С-47, Вит.РР-6, Na-123, К-1564, Са-36, Mg-75, P-272, Fe-3	.243	Запеканка картоф. с мясом	88-12
ЭЦ-5, У-1, Вит.С-2, Na-36, К-51, Са-8, Mg-5, P-9	.020	Огурец консервированный (пори)	8-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15	Бутерброд с сыром	15-83
ЭЦ-2099, Б-55, Ж-53, У-342, Вит.А-13001, Вит.С-112, Вит.РР-12, Na-2494, К-4963, Са-782, Mg-275, P-953, Fe-11			212

Руководитель

Зав. производством

