

28 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-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-243, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	58-35
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-23
ЭЦ-223, Б-4, Ж-10, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-55, Ca-11, Mg-7, P-39, Fe-1	.050/20	Бутерброд с маслом сливочным	21-42
ЭЦ-579, Б-23, Ж-34, У-46, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-724, K-371, Ca-198, Mg-36, P-368, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-921, Б-20, Ж-53, У-44, Вит.А-1, Вит.С-59, Вит.РР-3, Na-72, K-1534, Ca-37, Mg-68, P-165, Fe-3	.070/200	Жаркое по-домашнему	82-44
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-96
ЭЦ-449, Б-9, Ж-8, У-87, Вит.РР-2, Na-333, K-188, Ca-27, Mg-18, P-91, Fe-2	.130	Ватрушка с повидлом	25-36
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1513, Б-32, Ж-61, У-164, Вит.А-1, Вит.С-59, Вит.РР-5, Na-587, K-1781, Ca-76, Mg-95, P-288, Fe-6			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	.200/11	Каша манная с маслом	21-37
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, K-109, Ca-24, Mg-13, P-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-133, Б-5, Ж-5, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-494, K-406, Ca-21, Mg-22, P-73, Fe-1	.200/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	27-18
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-243, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	58-35
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-23
ЭЦ-223, Б-4, Ж-10, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-55, Ca-11, Mg-7, P-39, Fe-1	.050/20	Бутерброд с маслом сливочным	21-42
ЭЦ-1679, Б-49, Ж-75, У-204, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-17, Вит.РР-5, Na-2292, K-1270, Ca-502, Mg-112, P-771, Fe-7			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	.250/15	Каша манная с маслом	28-36
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, K-109, Ca-24, Mg-13, P-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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	Хлеб витаминный	4-48
ЭЦ-166, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-16, Вит.РР-2, Na-617, K-507, Ca-26, Mg-27, P-91, Fe-1	.250/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	29-95
ЭЦ-921, Б-20, Ж-53, У-44, Вит.А-1, Вит.С-59, Вит.РР-3, Na-72, K-1534, Ca-37, Mg-68, P-165, Fe-3	.070/200	Жаркое по-домашнему	82-44
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-96
ЭЦ-449, Б-9, Ж-8, У-87, Вит.РР-2, Na-333, K-188, Ca-27, Mg-18, P-91, Fe-2	.130	Ватрушка с повидлом	25-36
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-2807, Б-64, Ж-107, У-353, Вит.А-2, Вит.С-78, Вит.РР-10, Na-2569, K-2865, Ca-426, Mg-187, P-764, Fe-10			212

Руководитель

Зав.производством