

12 Сентября 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-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-61
ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, Р-9	.075/5	Бифштекс Школьный	69-36
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-962, Б-21, Ж-44, У-86, Вит.РР-1, Na-4206, К-121, Са-59, Mg-18, Р-92, Fe-1			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	18-33
ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, Р-9	.075/5	Бифштекс Школьный	69-36
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	9-94
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25./15	Бутерброд с сыром	16-37
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1244, Б-28, Ж-53, У-128, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-2912, К-338, Са-260, Mg-67, Р-291, Fe-3			116
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	24-34
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, Р-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, Р-65, Fe-1	.200/15/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	19-89
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-61
ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, Р-9	.075/5	Бифштекс Школьный	69-36
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
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 народный 2 кус.	4
ЭЦ-1926, Б-48, Ж-76, У-227, Вит.А-1, Вит.С-27, Вит.РР-5, Na-5908, К-888, Са-400, Mg-92, Р-470, Fe-5			184
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, Р-188	.250/12	Каша ячневая с маслом	31-59
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, Р-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, Р-82, Fe-1	.250/15/15	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	24-64
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	18-33
ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, Р-9	.075/5	Бифштекс Школьный	69-36
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	9-94
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25./15	Бутерброд с сыром	16-37
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 народный 2 кус.	4
ЭЦ-2325, Б-58, Ж-92, У-282, Вит.А-2, Вит.С-43, Вит.РР-5, Na-4878, К-1235, Са-661, Mg-152, Р-724, Fe-7			212

Руководитель

Заг.пр.производства