

15 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-987, Б-22, Ж-57, У-47, Вит.А-1, Вит.С-63, Вит.РР-4, Na-77, К-1644, Са-40, Mg-73, P-177, Fe-3	.075/200	Жаркое по-домашнему	67-76
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1097, Б-26, Ж-58, У-67, Вит.А-1, Вит.С-64, Вит.РР-4, Na-279, К-1739, Са-97, Mg-84, P-239, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-140, Ж-15, У-2, Вит.С-6, Na-287, К-83, Са-16, Mg-8, P-25	.073	Салат из свежих огурцов	12-54
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, К-165, Са-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	66-95
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1056, Б-30, Ж-51, У-119, Вит.С-13, Вит.РР-8, Na-1290, К-736, Са-72, Mg-205, P-451, Fe-8			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

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	26-26
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-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	30-72
ЭЦ-987, Б-22, Ж-57, У-47, Вит.А-1, Вит.С-63, Вит.РР-4, Na-77, К-1644, Са-40, Mg-73, P-177, Fe-3	.075/200	Жаркое по-домашнему	67-76
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1896, Б-44, Ж-96, У-167, Вит.А-2, Вит.С-87, Вит.РР-7, Na-1970, К-2519, Са-414, Mg-155, P-574, Fe-6			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/10	Каша манная с маслом	32-37
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-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	32-06
ЭЦ-140, Ж-15, У-2, Вит.С-6, Na-287, К-83, Са-16, Mg-8, P-25	.073	Салат из свежих огурцов	12-54
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, К-165, Са-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	66-95
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1930, Б-50, Ж-92, У-229, Вит.А-1, Вит.С-37, Вит.РР-11, Na-3091, К-1567, Са-422, Mg-282, P-818, Fe-11			212

Руководитель
Зав.производством

