

23 Сентября 2022 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость б 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	55-27
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-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./23	Бутерброд с сыром	24-50
ЭЦ-523, Б-27, Ж-30, У-36, Вит.В2-1, Вит.С-2, Na-852, K-376, Ca-395, Mg-45, P-463, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Ca-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	16-31
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, K-150, Ca-36, Mg-13, P-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	5-89
ЭЦ-251, Б-16, Ж-14, У-16, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-3029, K-34, Ca-35, Mg-5, P-23	.095/6	Биточки мясные с маслом	65-39
ЭЦ-329, Б-4, Ж-13, У-49, Na-71, K-49, Ca-12, Mg-6, P-41, Fe-1	.080	Кекс Чайный	20-31
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, K-1042, Ca-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-86
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-922, Б-35, Ж-37, У-128, Вит.С-64, Вит.РР-8, Na-4517, K-2073, Ca-351, Mg-248, P-559, Fe-37			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/7	Каша гречневая с маслом сливочным	24-79
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-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-119, Б-4, У-24	шт	Вафли "Ух-Ты"	13-89
ЭЦ-178, Б-8, Ж-10, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, K-375, Ca-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/20	Суп картоф. с крупой (конс. масло рас.)	27-40
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	55-27
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 № 689	20-23
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./23	Бутерброд с сыром	24-50
ЭЦ-1361, Б-54, Ж-56, У-159, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-2316, K-1267, Ca-674, Mg-198, P-867, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-418, Ca-165, Mg-142, P-299, Fe-4	.250/10	Каша гречневая с маслом сливочным	32-13
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-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 2 кус.	4-48
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт	Вафли "Ух-Ты"	13-89
ЭЦ-223, Б-10, Ж-12, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, K-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/20	Суп картоф. с крупой (конс. масло рас.)	29-82
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Ca-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	16-31
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, K-150, Ca-36, Mg-13, P-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	5-89
ЭЦ-251, Б-16, Ж-14, У-16, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-3029, K-34, Ca-35, Mg-5, P-23	.095/6	Биточки мясные с маслом	65-39
ЭЦ-329, Б-4, Ж-13, У-49, Na-71, K-49, Ca-12, Mg-6, P-41, Fe-1	.080	Кекс Чайный	20-31
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, K-1042, Ca-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-86
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-1968, Б-69, Ж-69, У-281, Вит.А-1, Вит.С-84, Вит.РР-11, Na-6470, K-3174, Ca-676, Mg-440, P-1059, Fe-43			212

Руководитель

Зав.производством

