

27 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-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-67
	.100/5	Котлета Дружба с маслом сливочным	67-56
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	13-53
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-456, Б-8, Ж-8, У-89, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-875, К-132, Са-26, Мг-41, Р-131, Fe-1			100

5-11 класс

ЭЦ-150, Б-6, Ж-14, На-290, К-59, Са-5, Мг-4, Р-36	.035	Лечо	12-96
ЭЦ-368, Б-18, Ж-16, У-38, Вит.С-42, Вит.РР-6, На-111, К-1416, Са-33, Мг-68, Р-246, Fe-3	.220	Запеканка картоф. с мясом	79-17
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, На-34, К-110, Са-46, Мг-12, Р-80, Fe-1	.100	Манник	17-59
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1008, Б-34, Ж-40, У-130, Вит.С-42, Вит.РР-7, На-617, К-1644, Са-96, Мг-93, Р-394, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, На-469, К-238, Са-200, Мг-23, Р-148	.200/9	Каша пшеничная с маслом	25-70
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Мг-14, Р-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Мг-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, На-141, К-32, Са-6, Мг-4, Р-22	.030	Булка формовая	1-94
ЭЦ-178, Б-5, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-3, На-629, К-619, Са-79, Мг-55, Р-123, Fe-2	.200/20/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной,	27-88
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-67
	.100/5	Котлета Дружба с маслом сливочным	67-56
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	13-53
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1266, Б-33, Ж-39, У-197, Вит.А-8, Вит.С-32, Вит.РР-4, На-2220, К-1227, Са-454, Мг-142, Р-595, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс з

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, На-586, К-298, Са-249, Мг-29, Р-185	.250/12	Каша пшеничная с маслом	33-25
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Мг-14, Р-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Мг-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, На-141, К-32, Са-6, Мг-4, Р-22	.030	Булка формовая	1-94
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, На-787, К-774, Са-98, Мг-69, Р-154, Fe-2	.250/20/15	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	32-33
ЭЦ-150, Б-6, Ж-14, На-290, К-59, Са-5, Мг-4, Р-36	.035	Лечо	12-96
ЭЦ-368, Б-18, Ж-16, У-38, Вит.С-42, Вит.РР-6, На-111, К-1416, Са-33, Мг-68, Р-246, Fe-3	.220	Запеканка картоф. с мясом	79-17
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, На-34, К-110, Са-46, Мг-12, Р-80, Fe-1	.100	Манник	17-59
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1945, Б-64, Ж-76, У-255, Вит.А-9, Вит.С-80, Вит.РР-10, На-2237, К-2954, Са-592, Мг-214, Р-926, Fe-8			212

Руководитель

Зав. производством

Иркут
Сидор
Сидор