

20 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-125, Ж-13, У-1, Вит.С-5, Na-256, K-74, Ca-15, Mg-8, P-23	.065	Салат из свежих огурцов	13-11
ЭЦ-953, Б-17, Ж-54, У-65, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, K-282, Ca-55, Mg-74, P-178, Fe-2	.060/200	Плов по - узбекски	80-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-93
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-1221, Б-20, Ж-67, У-99, Вит.А-7, Вит.С-11, Вит.РР-2, Na-469, K-415, Ca-82, Mg-91, P-233, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-129, Б-1, Ж-13, У-3, Вит.С-11, Na-6, K-138, Ca-10, Mg-10, P-19	.063	Салат из свежих помидоров	10-49
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, K-85, Ca-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-46
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/8	Зразы рубленые с маслом сливочным	56-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-93
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	24-59
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-1308, Б-68, Ж-49, У-149, Вит.С-16, Вит.РР-4, Na-4420, K-505, Ca-134, Mg-56, P-257, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, K-238, Ca-200, Mg-23, P-148	.200/5	Каша пшенная с маслом	22-41
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-72
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-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, K-277, Ca-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, смет.	22-95
ЭЦ-125, Ж-13, У-1, Вит.С-5, Na-256, K-74, Ca-15, Mg-8, P-23	.065	Салат из свежих огурцов	13-11
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, K-235, Ca-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.060/200	Плов по - узбекски	80-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-93
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-1922, Б-45, Ж-89, У-204, Вит.А-7, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-2113, K-1124, Ca-651, Mg-156, P-664, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, K-298, Ca-249, Mg-29, P-185	.250/6	Каша пшенная с маслом	27-78
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	25-34
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-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, K-346, Ca-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, смет.	24-96
ЭЦ-129, Б-1, Ж-13, У-3, Вит.С-11, Na-6, K-138, Ca-10, Mg-10, P-19	.063	Салат из свежих помидоров	10-49
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, K-85, Ca-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-46
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/8	Зразы рубленые с маслом сливочным	56-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром № 685	3-93
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	24-59
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-2283, Б-100, Ж-86, У-279, Вит.А-1, Вит.С-50, Вит.РР-6, Na-6333, K-1390, Ca-771, Mg-145, P-772, Fe-6			212

Руководитель