

29 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-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	3-58
ЭЦ-284, Б-23, Ж-21, Вит.РР-3, Na-447, Ca-4, P-1	.068/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	73-18
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-96
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-707, Б-32, Ж-29, У-79, Вит.С-8, Вит.РР-4, Na-3461, K-186, Ca-69, Mg-25, P-101, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, K-60, Ca-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	4-27
ЭЦ-250, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-394, Ca-4, P-1	.060/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	65-23
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-141, Б-6, Ж-5, У-18, Na-258, K-49, Ca-142, Mg-11, P-97	.31,25/20	Бутерброды сыром колбасным	17-99
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-900, Б-41, Ж-34, У-107, Вит.С-9, Вит.РР-5, Na-2003, K-495, Ca-203, Mg-198, P-399, Fe-7			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.200/5	Каша ячневая с маслом	20-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-490, K-396, Ca-20, Mg-21, P-65, Fe-1	.200/20/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со смет	25-16
ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	3-58
ЭЦ-284, Б-23, Ж-21, Вит.РР-3, Na-447, Ca-4, P-1	.068/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	73-18
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-96
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-1526, Б-55, Ж-57, У-198, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-7, Na-4730, K-1053, Ca-427, Mg-93, P-469, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, K-302, Ca-252, Mg-29, P-188	.250/10	Каша ячневая с маслом	29-59
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-613, K-495, Ca-25, Mg-26, P-81, Fe-1	.250/20/14	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со смет	28-51
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, K-60, Ca-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	4-27
ЭЦ-250, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-394, Ca-4, P-1	.060/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	65-23
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-141, Б-6, Ж-5, У-18, Na-258, K-49, Ca-142, Mg-11, P-97	.31,25/20	Бутерброд с сыром колбасным	17-99
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-1833, Б-67, Ж-67, У-241, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-8, Na-3512, K-1522, Ca-616, Mg-277, P-821, Fe-9			212

Руководитель

Заг. производством