

04 Октября 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-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	10-21
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	22-20
ЭЦ-394, Б-22, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4405, К-113, Са-57, Mg-14, P-44, Fe-1	.085/6	Котлета мясная с маслом	54-77
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	10-58
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-896, Б-29, Ж-39, У-107, Вит.А-1, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-6246, К-1248, Са-147, Mg-69, P-209, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	10-21
ЭЦ-457, Б-19, Ж-24, У-41, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-78, К-442, Са-42, Mg-68, P-246, Fe-2	.050/150	Плов по - узбекски	67-22
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Са-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	Пирожное Черемушка	32-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-1110, Б-26, Ж-61, У-118, Вит.А-5, Вит.С-8, Вит.РР-5, Na-505, К-611, Са-91, Mg-88, P-336, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/5	Каша пшеничная с маслом	22-41
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-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-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	25-08
ЭЦ-106, Б-5, Ж-4, У-13, Вит.А-1, Вит.РР-1, Na-635, К-117, Са-17, Mg-12, P-63, Fe-1	.200/15	Суп картоф.с макаронными изделиями с мясом	18-59
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	10-21
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	22-20
ЭЦ-394, Б-22, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4405, К-113, Са-57, Mg-14, P-44, Fe-1	.085/6	Котлета мясная с маслом	54-77
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	10-58
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-2115, Б-55, Ж-59, У-337, Вит.А-13002, Вит.С-89, Вит.РР-8, Na-7601, К-4234, Са-691, Mg-223, P-714, Fe-7			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/12	Каша пшеничная с маслом	33-08
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-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-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	25-08
ЭЦ-133, Б-7, Ж-5, У-17, Вит.А-1, Вит.РР-1, Na-793, К-146, Са-22, Mg-15, P-79, Fe-1	.250/15	Суп картоф.с макаронными изделиями с мясом	19-92
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	10-21
ЭЦ-457, Б-19, Ж-24, У-41, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, Na-78, К-442, Са-42, Mg-68, P-246, Fe-2	.050/150	Плов по - узбекски	67-22
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Са-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	Пирожное Черемушка	32-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-2438, Б-57, Ж-85, У-364, Вит.А-13006, Вит.С-52, Вит.РР-8, Na-2135, К-3686, Са-689,			212