

07 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-491, Б-13, Ж-29, У-17, Вит.С-99, Вит.РР-2, Na-31, К-451, Са-109, Mg-39, Р-77, Fe-1	.150/45	Капуста тушеная с мясом	52-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25./17	Бутерброд с сыром	17-50
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-1265, Б-26, Ж-35, У-178, Вит.А-13000, Вит.С-139, Вит.РР-4, Na-416, К-2986, Са-522, Mg-159, Р-399, Fe-5			100

5-11 класс

ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, Р-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	22-20
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, К-40, Са-14, Mg-3, Р-18	.090/5	Шницель рыбный натуральный	69-48
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт.	Шоколад молочный	18-04
ЭЦ-805, Б-27, Ж-36, У-94, Вит.С-33, Вит.РР-2, Na-1641, К-1016, Са-90, Mg-52, Р-169, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, Р-239, Fe-3	.200/10	Каша гречневая с маслом сливочным	28-12
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-04
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, Р-22	.030	Булка формовая	1-94
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Ух-ты"	13-89
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, Р-88, Fe-2	.250/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	32-01
ЭЦ-491, Б-13, Ж-29, У-17, Вит.С-99, Вит.РР-2, Na-31, К-451, Са-109, Mg-39, Р-77, Fe-1	.150/45	Капуста тушеная с мясом	52-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25./17	Бутерброд с сыром	17-50
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-2044, Б-48, Ж-61, У-293, Вит.А-13001, Вит.С-162, Вит.РР-7, Na-2024, К-3842, Са-781, Mg-317, Р-801, Fe-11			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, Р-299, Fe-4	.250/15	Каша гречневая с маслом сливочным	37-42
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-04
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, Р-22	.030	Булка формовая	1-94
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Ух-ты"	13-89
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, Р-88, Fe-2	.250/25/18	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	34-71
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, Р-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	22-20
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, К-40, Са-14, Mg-3, Р-18	.090/5	Шницель рыбный натуральный	69-48
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт.	Шоколад молочный	18-04
ЭЦ-1661, Б-51, Ж-65, У-219, Вит.А-1, Вит.С-57, Вит.РР-5, Na-3359, К-1955, Са-382, Mg-238, Р-631, Fe-10			212

Руководитель

Зав. производством