

18 Октября 2022 г.

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

1-4 класс

ЭЦ-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/20	Запеканка творожная с молоком сгущ.	93-72
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-686, Б-27, Ж-34, У-69, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-280, К-331, Са-310, Mg-52, P-411, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-90
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, К-183, Са-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100/7	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	78-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-64, Б-2, У-13	.032г/шт	Печенье "Полезный завтрак"	12
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-891, Б-30, Ж-38, У-107, Вит.РР-8, Na-3016, К-327, Са-69, Mg-38, P-253, 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 пшенная 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	15-28
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24

ОВЗ 1-4 класс обед

ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/10	Суп картоф. с крупой, рыбой	16-34
ЭЦ-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/20	Запеканка творожная с молоком сгущ.	93-72
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	2-24
ЭЦ-793, Б-31, Ж-38, У-83, Вит.А-19, Вит.В2-1, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-1075, К-706, Са-330, Mg-72, P-462, Fe-3			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/11	Каша пшенная с маслом	32-36
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	15-28
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
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-884, Б-25, Ж-25, У-141, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-1076, К-563, Са-392, Mg-58, P-362, Fe-1			

ОВЗ 5-11 класс обед

ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/10	Суп картоф. с крупой, рыбой	18-39
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-90
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, К-183, Са-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100/7	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	78-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром № 685	4-04
ЭЦ-64, Б-2, У-13	.032г/шт	Печенье "Полезный завтрак"	12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1025, Б-35, Ж-42, У-124, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-9, Na-4009, К-796, Са-94, Mg-64, P-317, Fe-5			212

Руководитель

Зав. производством