

24 Октября 2022 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-211, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	14-17
ЭЦ-204, Б-16, Ж-15, Вит.РР-2, Na-322, Са-3, P-1	.049/49	Бифштекс нат.руб. с соусом	53-83
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-525, Б-25, Ж-21, У-55, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-2558, К-159, Са-90, Mg-20, P-112, Fe-1			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-28, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-414, К-53, Са-18, Mg-5, P-10	.053	Салат из свежей капусты	4-41
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-69
ЭЦ-250, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-394, Са-4, P-1	.060/5	Бифштекс нат. руб. с маслом	66-62
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	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1194, Б-33, Ж-29, У-195, Вит.А-13001, Вит.С-50, Вит.РР-6, Na-1703, К-2634, Са-248, Mg-146, P-322, Fe-3			116
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	25-31
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	17-84
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	.0.100	Булочка Сладкая	20-08
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	18-77
ЭЦ-211, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	14-17
ЭЦ-204, Б-16, Ж-15, Вит.РР-2, Na-322, Са-3, P-1	.049/49	Бифштекс нат.руб. с соусом	53-83
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1467, Б-51, Ж-55, У-187, Вит.А-1, Вит.С-28, Вит.РР-5, Na-4087, К-913, Са-475, Mg-89, P-481, Fe-3			184
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/12	Каша ячневая с маслом	31-42
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	17-84
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	.0.100	Булочка Сладкая	20-08
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/15	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	22-66
ЭЦ-28, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-414, К-53, Са-18, Mg-5, P-10	.053	Салат из свежей капусты	4-41
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-69
ЭЦ-250, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-394, Са-4, P-1	.060/5	Бифштекс нат. руб. с маслом	66-62
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	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-2338, Б-65, Ж-70, У-357, Вит.А-13002, Вит.С-84, Вит.РР-9, Na-3674, К-3544, Са-701, Mg-230, P-762, Fe-6			212

Руководитель

Зав.производством