

08 Ноября 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-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/25	Запеканка творожная с мол. сгущенным	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-666, Б-26, Ж-34, У-64, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-262, К-280, Са-266, Mg-48, P-382, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-13, Mg-7, P-21	.060	Салат из свежих огурцов	11-42
ЭЦ-279, 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-229, Б-18, Ж-17, Вит.РР-3, Na-362, Са-3, P-1	.055/5	Биштекс нат. руб. с маслом	61-44
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/100гр.	Печенье "Слодыч"	22-41
ЭЦ-780, Б-26, Ж-37, У-83, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-4, Na-1293, К-191, Са-40, Mg-47, P-137, Fe-2			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	22-73
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
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	18-73
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-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	27-50
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/25	Запеканка творожная с мол. сгущенным	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-1435, Б-51, Ж-66, У-161, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-22, Вит.РР-2, Na-1040, К-980, Са-568, Mg-105, P-718, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	30-69
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
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	18-73
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-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	31-54
ЭЦ-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-13, Mg-7, P-21	.060	Салат из свежих огурцов	11-42
ЭЦ-279, 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-229, Б-18, Ж-17, Вит.РР-3, Na-362, Са-3, P-1	.055/5	Биштекс нат. руб. с маслом	61-44
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.100гр.	Печенье "Слодыч"	22-41
ЭЦ-1666, Б-54, Ж-74, У-193, Вит.А-2, Вит.С-34, Вит.РР-6, Na-2194, К-1006, Са-381, Mg-113, P-509, Fe-4			212

Руководитель _____
 Зав. производством _____