

09 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-77, Ж-8, У-1, Вит.С-3, Na-157, K-46, Ca-9, Mg-5, P-14	.040	Салат из свежих огурцов	7-72
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	23-49
ЭЦ-265, Б-15, Ж-20, У-7, Вит.С-1, Na-1689, K-44, Ca-33, Mg-8, P-43	.072/5	Суфле Рыбка	53-97
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	12-58
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-749, Б-22, Ж-35, У-86, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-3490, K-1168, Ca-121, Mg-62, P-205, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, K-80, Ca-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	6-56
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-24
ЭЦ-484, Б-11, Ж-30, У-21, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3121, K-100, Ca-42, Mg-11, P-35, Fe-1	.087/50	Котлета мясная с соусом	57-85
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-40
ЭЦ-278, Б-5, Ж-8, У-47, Na-27, K-88, Ca-37, Mg-10, P-64, Fe-1	.080	Манник	14-71
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1358, Б-31, Ж-48, У-178, Вит.А-1, Вит.С-23, Вит.РР-2, Na-4666, K-756, Ca-146, Mg-210, P-400, Fe-9			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	25-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, K-285, Ca-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	24-17
ЭЦ-77, Ж-8, У-1, Вит.С-3, Na-157, K-46, Ca-9, Mg-5, P-14	.040	Салат из свежих огурцов	7-72
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	23-49
ЭЦ-265, Б-15, Ж-20, У-7, Вит.С-1, Na-1689, K-44, Ca-33, Mg-8, P-43	.072/5	Суфле Рыбка	53-97
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	12-58
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1536, Б-39, Ж-59, У-212, Вит.А-1, Вит.С-60, Вит.РР-5, Na-5167, K-1789, Ca-322, Mg-138, P-507, Fe-7			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, K-242, Ca-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/15	Каша рисовая с маслом	34-55
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/12	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	27-44
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, K-80, Ca-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	6-56
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-24
ЭЦ-484, Б-11, Ж-30, У-21, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3121, K-100, Ca-42, Mg-11, P-35, Fe-1	.087/50	Котлета мясная с соусом	57-85
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-40
ЭЦ-278, Б-5, Ж-8, У-47, Na-27, K-88, Ca-37, Mg-10, P-64, Fe-1	.080	Манник	14-71
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24