

15 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-239, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-594, К-83, Са-16, Mg-31, Р-92, Fe-1	.154	Рис припущенный с овощами	14-25
ЭЦ-208, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-329, Са-3, Р-1	.050/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	53-51
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, Р-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
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-557, Б-25, Ж-24, У-60, Вит.С-2, Вит.РР-3, Na-1125, К-178, Са-76, Mg-42, Р-155, Fe-1			100

5-11 класс

ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, Р-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-90
ЭЦ-259, Б-21, Ж-20, Вит.РР-3, Na-408, Са-4, Р-1	.062/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	66-35
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-91
ЭЦ-227, Б-9, Ж-8, У-29, Вит.РР-1, Na-416, К-79, Са-230, Mg-18, Р-156, Fe-1	.050/20	Бутерброд с сыром № 3	22-60
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-910, Б-40, Ж-35, У-109, Вит.РР-5, Na-3718, К-223, Са-285, Mg-39, Р-255, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, Р-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	22-73
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, К-109, Са-24, Mg-13, Р-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, К-265, Са-22, Mg-14, Р-38, Fe-1	.200/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	30-89
ЭЦ-239, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-594, К-83, Са-16, Mg-31, Р-92, Fe-1	.154	Рис припущенный с овощами	14-25
ЭЦ-208, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-329, Са-3, Р-1	.050/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	53-51
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, Р-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
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-1701, Б-57, Ж-69, У-217, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-5, Na-2679, К-878, Са-372, Mg-102, Р-485, Fe-3			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, Р-114	.250/14	Каша пшеничная с маслом сливочным	30-69
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, К-109, Са-24, Mg-13, Р-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, Р-47, Fe-1	.250/15/15	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	34-93
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, Р-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-90
ЭЦ-259, Б-21, Ж-20, Вит.РР-3, Na-408, Са-4, Р-1	.062/5	Бифитекс нат. руб. с маслом	66-35
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-91
ЭЦ-227, Б-9, Ж-8, У-29, Вит.РР-1, Na-416, К-79, Са-230, Mg-18, Р-156, Fe-1	.050/20	Бутерброд с сыром	22-60
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-2180, Б-76, Ж-85, У-282, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.РР-7, Na-5502, К-1025, Са-617, Mg-107, Р-617, Fe-5			212

Руководитель

Зав. производством