

17 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-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, К-362, Са-32, Mg-179, P-280, Fe-6	.180/20	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком	32-32
ЭЦ-533, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.130	Гуляш	64-27
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда №631	17-17
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-1058, Б-27, Ж-45, У-103, Вит.С-8, Вит.РР-2, Na-1013, К-475, Са-45, Mg-189, P-318, Fe-6			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/9	Каша манная с маслом	21-49
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	16-56
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	.075	Ватрушка с творогом	20-80
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-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/15/8	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	22-91
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-1523, Б-49, Ж-65, У-188, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-22, Вит.РР-5, Na-1190, К-1070, Са-569, Mg-119, P-747, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/14	Каша манная с маслом	28-53
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	16-56
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	.075	Ватрушка с творогом	20-80
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-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/15/15	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	27-87
ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, К-362, Са-32, Mg-179, P-280, Fe-6	.180/20	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком	32-32
ЭЦ-533, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.130	Гуляш	64-27
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	17-17
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-2026, Б-53, Ж-82, У-239, Вит.А-1, Вит.С-35, Вит.РР-6, Na-2067, К-1401, Са-389, Mg-272, P-734, Fe-9			212

Руководитель

Зав. производством