

22 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-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-13, Mg-7, P-21	.060	Салат из свежих огурцов	20-26
ЭЦ-210, 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-271, Б-13, Ж-17, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, К-135, Са-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	52-58
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	10-75
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-758, Б-21, Ж-34, У-91, Вит.А-1, Вит.С-11, Вит.РР-3, Na-4991, К-303, Са-94, Mg-35, P-142, 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	20-26
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-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	54-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-80, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/16	Бутерброд с сыром	20-19
ЭЦ-905, Б-27, Ж-44, У-101, Вит.А-2, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-3984, К-394, Са-291, Mg-78, P-321, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	21-13
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-108, Б-6, Ж-3, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.шт.	Пирожное "Чоко пай"	14-28
ЭЦ-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-13, Mg-7, P-21	.200/40	Суп картоф. с крупой, рыбой	24-40
ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.060	Салат из свежих огурцов	20-26
ЭЦ-271, Б-13, Ж-17, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, К-135, Са-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	14-17
ЭЦ-76, У-20, К-1	.085/50	Тефтели с соусом	52-58
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.200	Напиток из шиповника	10-75
ЭЦ-1495, Б-42, Ж-63, У-189, Вит.А-2, Вит.С-26, Вит.РР-4, Na-6455, К-1005, Са-366, Mg-88, P-401, Fe-3	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/13	Бутерброд с маслом сливочным	14-22
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	24-14
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
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-135, Б-8, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-16, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-25, P-64, Fe-1	.шт.	Пирожное "Чоко пай"	14-28
ЭЦ-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-13, Mg-7, P-21	.250/50	Суп картоф. с крупой, рыбой	30-51
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	.060	Салат из свежих огурцов	20-26
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	54-82
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-80, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-1740, Б-52, Ж-77, У-212, Вит.А-3, Вит.С-32, Вит.РР-4, Na-5755, К-1226, Са-599, Mg-140, P-616, Fe-5	.31,25/16	Бутерброд с сыром	20-19
			212

Руководитель

Зав. производством