

23 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-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-243, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	54-73
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-68
ЭЦ-272, Б-8, Ж-3, У-54, Вит.РР-1, Na-433, K-99, Ca-18, Mg-13, P-68, Fe-1	.092	Булка формовая	5-95
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Белоснежка"	18-64
ЭЦ-747, Б-31, Ж-27, У-95, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-921, K-415, Ca-205, Mg-42, P-397, Fe-4			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-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-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, K-165, Ca-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	58-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-323, Б-6, Ж-14, У-42, Вит.РР-1, Na-304, K-82, Ca-18, Mg-10, P-65, Fe-1	.060	Слойка Уральская	21-36
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1057, Б-30, Ж-51, У-118, Вит.С-43, Вит.РР-9, Na-2672, K-1303, Ca-137, Mg-83, P-369, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/5	Каша гречневая с маслом сливочным	23-86
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-56
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, Mg-8, P-48, Fe-1	.075	Ватрушка с творогом	20-80
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-482, K-266, Ca-22, Mg-14, P-39, Fe-1	.200/10/6	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	20-54
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-243, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	54-73
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-68
ЭЦ-272, Б-8, Ж-3, У-54, Вит.РР-1, Na-433, K-99, Ca-18, Mg-13, P-68, Fe-1	.092	Булка формовая	5-95
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Белоснежка"	18-64
ЭЦ-1621, Б-57, Ж-55, У-228, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-13, Вит.РР-4, Na-2266, K-1260, Ca-498, Mg-197, P-837, Fe-9			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	Каша гречневая с маслом сливочным	28-41
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-56
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, Mg-8, P-48, Fe-1	.075	Ватрушка с творогом	20-80
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	4-48
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-332, Ca-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/10/15	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	25-75
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-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-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, K-165, Ca-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	58-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-323, Б-6, Ж-14, У-42, Вит.РР-1, Na-304, K-82, Ca-18, Mg-10, P-65, Fe-1	.060	Слойка Уральская	21-36
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-2055, Б-61, Ж-82, У-273, Вит.А-1, Вит.С-57, Вит.РР-13, Na-4318, K-2247, Ca-444, Mg-247, P-841, Fe-11			212

Руководитель

Зав. производством