

24 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-176, Б-5, Ж-6, У-25, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1389, K-813, Ca-63, Mg-44, P-130, Fe-2	.150/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	29-21
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-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
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-658, Б-24, Ж-34, У-64, Вит.С-59, Вит.РР-12, Na-1680, K-1012, Ca-86, Mg-65, P-293, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	31-54
ЭЦ-242, Б-16, Ж-17, У-6, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1467, K-35, Ca-18, Mg-4, P-13	.063/50	Бифитекс Школьный с соусом	59-54
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Белоснежка"	18-64
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-904, Б-33, Ж-35, У-113, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-3018, K-400, Ca-61, Mg-173, P-286, Fe-6			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-280, Б-7, Ж-14, У-32, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-1604, K-278, Ca-150, Mg-68, P-224, Fe-2	.200/12	Каша геркулесовая с маслом	23-62
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-48
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-24
ЭЦ-224, Б-5, Ж-12, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, K-594, Ca-77, Mg-53, P-102, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	35-86
ЭЦ-176, Б-5, Ж-6, У-25, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1389, K-813, Ca-63, Mg-44, P-130, Fe-2	.150/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	29-21
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-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
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-1462, Б-47, Ж-68, У-160, Вит.А-7, Вит.С-88, Вит.РР-16, Na-4222, K-2095, Ca-411, Mg-209, P-790, Fe-10			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-350, Б-9, Ж-17, У-39, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2005, K-347, Ca-188, Mg-86, P-280, Fe-2	.250/15	Каша геркулесовая с маслом	29-53
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-48
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-24
ЭЦ-280, Б-6, Ж-15, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-775, K-742, Ca-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	41-95
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	31-54
ЭЦ-242, Б-16, Ж-17, У-6, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1467, K-35, Ca-18, Mg-4, P-13	.063/50	Бифитекс Школьный с соусом	59-54
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Белоснежка"	18-64
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-1834, Б-59, Ж-75, У-220, Вит.А-9, Вит.С-38, Вит.РР-7, Na-6116, K-1700, Ca-443, Mg-348, P-864, Fe-13			212

Руководитель