

28 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-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, K-127, Ca-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	25-19
ЭЦ-364, Б-15, Ж-26, У-6, Вит.С-1, Na-1522, K-38, Ca-24, Mg-4, P-25	.065/5	Шницель рубленый Дружба	63-82
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-75
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-892, Б-27, Ж-33, У-109, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4239, K-254, Ca-110, Mg-48, P-159, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощами с огури.конс.	25-45
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, K-76, Ca-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш	66-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром № 685	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-47
ЭЦ-1006, Б-24, Ж-48, У-86, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-1062, K-258, Ca-238, Mg-61, P-263, Fe-3			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	.200/6	Каша геркулесовая с маслом	18-16
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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт	Вафли "Боярушка"	16-54
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	21-40
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, K-127, Ca-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	25-19
ЭЦ-364, Б-15, Ж-26, У-6, Вит.С-1, Na-1522, K-38, Ca-24, Mg-4, P-25	.065/5	Шницель рубленый Дружба	63-82
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-75
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-1733, Б-48, Ж-71, У-214, Вит.А-2, Вит.С-15, Вит.РР-5, Na-6376, K-947, Ca-404, Mg-144, P-515, Fe-6			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	.250/10	Каша геркулесовая с маслом	24-98
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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт	Вафли "Боярушка"	16-54
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	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	24-58
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощами с огури.конс.	25-45
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, K-76, Ca-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш	66-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-47
ЭЦ-2041, Б-52, Ж-91, У-221, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-3, Na-3901, K-1120, Ca-583, Mg-184, P-708, Fe-6			212

Руководитель