

30 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-300, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-100, K-199, Ca-52, Mg-22, P-192, Fe-2	0.085/5	Суфле из филе птицы	56-47
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Ca-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-58
ЭЦ-60, Б-2, Ж-2, У-8, Вит.С-46, Вит.РР-1, Na-14, K-210, Ca-51, Mg-18, P-36, Fe-1	.070	Капуста тушеная	9-47
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-24
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-735, Б-27, Ж-31, У-87, Вит.С-79, Вит.РР-10, Na-1516, K-1334, Ca-171, Mg-82, P-356, Fe-5			100

5-11 класс

ЭЦ-296, Б-8, Ж-7, У-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2784, K-108, Ca-44, Mg-17, P-80, Fe-1	.200/30	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	34-02
ЭЦ-211, Б-13, Ж-12, У-14, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2551, K-29, Ca-29, Mg-5, P-20	.080/6	Биточки мясные с маслом	53-46
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
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-685, Б-24, Ж-19, У-105, Вит.А-13000, Вит.С-43, Вит.РР-5, Na-5536, K-911, Ca-280, Mg-127, P-304, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	18-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
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-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, K-343, Ca-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/20/10	Суп из овощей с филе цыплен. сметан	31-81
ЭЦ-300, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-100, K-199, Ca-52, Mg-22, P-192, Fe-2	0.085/5	Суфле из филе птицы	56-47
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Ca-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-58
ЭЦ-60, Б-2, Ж-2, У-8, Вит.С-46, Вит.РР-1, Na-14, K-210, Ca-51, Mg-18, P-36, Fe-1	.070	Капуста тушеная	9-47
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	12-24
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-1588, Б-50, Ж-59, У-213, Вит.А-1, Вит.С-99, Вит.РР-13, Na-2459, K-1966, Ca-354, Mg-137, P-616, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-182, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	26-14
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
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-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, K-428, Ca-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/20/15	Суп из овощей с филе цыплен. сметан	35-85
ЭЦ-296, Б-8, Ж-7, У-50, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2784, K-108, Ca-44, Mg-17, P-80, Fe-1	.200/30	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	34-02
ЭЦ-211, Б-13, Ж-12, У-14, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2551, K-29, Ca-29, Mg-5, P-20	.080/6	Биточки мясные с маслом	53-46
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
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-1656, Б-50, Ж-53, У-244, Вит.А-13001, Вит.С-69, Вит.РР-8, Na-6604, K-1664, Ca-502, Mg-192, P-606, Fe-6			212

Руководитель

Зав.производством