

07 Декабря 2022 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-108, Ж-11, У-1, Вит.С-5, Na-220, К-64, Са-12, Mg-6, P-19	.056	Салат из свежих огурцов	20-86
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-208, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-329, Са-3, P-1	.100	Бифштекс нат.руб. с соусом	54-33
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-737, Б-29, Ж-34, У-78, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-1314, К-395, Са-47, Mg-158, P-267, Fe-6			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	18-49
ЭЦ-228, Б-12, Ж-17, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-218, К-181, Са-38, Mg-17, P-126, Fe-1	.083/50	Фрикадельки из курицы с соусом	53-98
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-24
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-81
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-100, Б-3, У-20	.050/1шт	Печенье "Сормовское"	11-24
ЭЦ-901, Б-29, Ж-35, У-113, Вит.С-6, Вит.РР-7, Na-1297, К-624, Са-86, Mg-204, P-433, Fe-8			116
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-328, Б-10, Ж-16, У-36, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-479, К-388, Са-225, Mg-81, P-296, Fe-2	.200/6	Каша геркулесовая с маслом	23-74
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, К-109, Са-24, Mg-13, P-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/20/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	27-64
ЭЦ-108, Ж-11, У-1, Вит.С-5, Na-220, К-64, Са-12, Mg-6, P-19	.056	Салат из свежих огурцов	20-86
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-208, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-329, Са-3, P-1	.100	Бифштекс нат.руб. с соусом	54-33
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-1931, Б-62, Ж-83, У-236, Вит.А-1, Вит.С-27, Вит.РР-8, Na-2675, К-1448, Са-463, Mg-298, P-861, Fe-11			184
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-410, Б-12, Ж-20, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-598, К-485, Са-281, Mg-101, P-370, Fe-2	.250/10	Каша геркулесовая с маслом	31-95
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, К-109, Са-24, Mg-13, P-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/20/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	31-43
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	18-49
ЭЦ-228, Б-12, Ж-17, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-218, К-181, Са-38, Mg-17, P-126, Fe-1	.083/50	Фрикадельки из курицы с соусом	53-98
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-24
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-81
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-100, Б-3, У-20	.050/1шт	Печенье "Сормовское"	11-24
ЭЦ-2213, Б-65, Ж-91, У-282, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-12, Na-2793, К-1859, Са-566, Mg-370, P-1120, Fe-13			212