

08 Декабря 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-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-34, Р-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-58
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, Р-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	5-92
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, Na-1877, К-49, Са-37, Mg-9, Р-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	60-23
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-655, Б-24, Ж-30, У-74, Вит.С-60, Вит.РР-3, Na-3277, К-998, Са-133, Mg-61, Р-197, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, Р-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	20-68
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, Р-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	5-92
ЭЦ-206, Б-13, Ж-11, У-13, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2487, К-28, Са-29, Mg-4, Р-19	.078/5	Биточки мясные с маслом	48-50
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	11-31
ЭЦ-362, Б-3, Ж-23, У-37, Na-42, К-46, Са-23, Mg-5, Р-36	.070	Пирожное Черемушка	27-35
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1018, Б-24, Ж-43, У-134, Вит.С-72, Вит.РР-5, Na-4183, К-1302, Са-167, Mg-71, Р-229, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, Р-129, Fe-1	.200/11	Каша манная с маслом	22-83
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли Белоснежка	18-64
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-490, К-396, Са-20, Mg-21, Р-65, Fe-1	.200/25/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной	34-01
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-34, Р-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-58
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, Р-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	5-92
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, Na-1877, К-49, Са-37, Mg-9, Р-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	60-23
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1426, Б-45, Ж-47, У-206, Вит.А-1, Вит.С-74, Вит.РР-7, Na-4568, К-1689, Са-305, Mg-118, Р-446, Fe-7			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, Р-161, Fe-1	.250/15	Каша манная с маслом	29-65
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли Белоснежка	18-64
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-613, К-495, Са-25, Mg-26, Р-81, Fe-1	.250/25/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной	39-19
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, Р-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	20-68
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, Р-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	5-92
ЭЦ-206, Б-13, Ж-11, У-13, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2487, К-28, Са-29, Mg-4, Р-19	.078/5	Биточки мясные с маслом	48-50
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	11-31
ЭЦ-362, Б-3, Ж-23, У-37, Na-42, К-46, Са-23, Mg-5, Р-36	.070	Пирожное Черемушка	27-35
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24