

12 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-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, На-2034, К-64, Са-30, Мг-9, Р-49, Fe-1	.150/25	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	26-37
ЭЦ-285, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, На-1010, К-103, Са-42, Мг-10, Р-54, Fe-1	.085/5	Зразы рубленые с маслом сливочным	47-49
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.шт./15 гр.	Шоколад "Сказка"	19-86
ЭЦ-866, Б-25, Ж-37, У-107, Вит.С-4, Вит.РР-3, На-3226, К-226, Са-84, Мг-28, Р-135, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощами с огуриц.конс.	25-37
ЭЦ-543, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, На-3, К-82, Са-6, Мг-6, Р-15	.065/65	Гуляш	69-83
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Мг-16, Р-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	16-76
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-1047, Б-25, Ж-51, У-86, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-1, На-1062, К-264, Са-238, Мг-62, Р-264, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Мг-14, Р-91	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	22-64
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Мг-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./028гр.	Вафли "Белоснежка"	18-64
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-585, К-277, Са-43, Мг-20, Р-65, Fe-1	.200/30/10	Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной	29-87
ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, На-2034, К-64, Са-30, Мг-9, Р-49, Fe-1	.150/25	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	26-37
ЭЦ-285, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, На-1010, К-103, Са-42, Мг-10, Р-54, Fe-1	.085/5	Зразы рубленые с маслом сливочным	47-49
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.шт./15 гр.	Шоколад "Сказка"	19-86
ЭЦ-1651, Б-49, Ж-63, У-220, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-5, На-4479, К-829, Са-377, Мг-81, Р-405, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, На-546, К-182, Са-154, Мг-18, Р-114	.250/14	Каша пшенная с маслом сливочным	29-76
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Мг-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./028гр.	Вафли "Белоснежка"	18-64
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Мг-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, На-732, К-346, Са-53, Мг-25, Р-82, Fe-1	.250/30/10	Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной	32-51
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощами с огуриц.конс.	25-37
ЭЦ-543, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, На-3, К-82, Са-6, Мг-6, Р-15	.065/65	Гуляш	69-83
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Мг-16, Р-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	16-76
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-2033, Б-55, Ж-84, У-229, Вит.А-2, Вит.С-39, Вит.РР-4, На-2752, К-1005, Са-580, Мг-129, Р-597, Fe-5			212

Руководитель