

19 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-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-01
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, Р-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	54-71
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-718, Б-23, Ж-24, У-103, Вит.А-13001, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-5331, К-994, Са-289, Mg-131, Р-314, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, К-77, Са-13, Mg-8, Р-13	.030	Нарезка из огурцов конс.	12-41
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, Р-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	74-25
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	25-30
ЭЦ-1025, Б-22, Ж-51, У-89, Вит.А-6, Вит.С-8, Вит.РР-2, Na-446, К-397, Са-272, Mg-89, Р-303, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, Р-91	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	22-73
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.050/шт	Печенье "Полезный завтрак"	10-87
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, Р-65, Fe-1	.200/23/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	26-45
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-01
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, Р-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	54-71
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1623, Б-47, Ж-62, У-218, Вит.А-13002, Вит.С-72, Вит.РР-7, Na-6585, К-1599, Са-584, Mg-184, Р-587, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, Р-114	.250/12	Каша пшенная с маслом сливочным	27-96
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.050/шт	Печенье "Полезный завтрак"	10-87
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, Р-82, Fe-1	.250/30/12	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	33-22
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, К-77, Са-13, Mg-8, Р-13	.030	Нарезка из огурцов конс.	12-41
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, Р-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	74-25
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	25-30
ЭЦ-2045, Б-49, Ж-95, У-217, Вит.А-7, Вит.С-41, Вит.РР-4, Na-1956, К-1107, Са-608, Mg-151, Р-616, Fe-4			212

Руководитель

Зав. производством