

23 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-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-361, Б-8, Ж-22, У-16, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2332, К-75, Ca-31, Mg-9, P-26, Fe-1	.065/50	Котлета мясная с соусом	44-47
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-48
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-903, Б-22, Ж-31, У-118, Вит.А-13001, Вит.С-44, Вит.РР-3, Na-3142, К-1219, Ca-323, Mg-268, P-498, Fe-9			100

5-11 класс

ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-24
ЭЦ-507, Б-11, Ж-31, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3282, К-85, Ca-42, Mg-10, P-33, Fe-1	.095/50	Котлета мясная с соусом	65-24
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1019, Б-25, Ж-39, У-115, Вит.А-13001, Вит.С-43, Вит.РР-4, Na-4183, К-1186, Ca-274, Mg-287, P-495, Fe-9			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Ca-200, Mg-23, P-148	.200/5	Каша пшеничная с маслом	23-86
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-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, К-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-64
ЭЦ-152, Б-4, Ж-8, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-828, К-436, Ca-35, Mg-25, P-88, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	26-22
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-361, Б-8, Ж-22, У-16, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2332, К-75, Ca-31, Mg-9, P-26, Fe-1	.065/50	Котлета мясная с соусом	44-47
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-48
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-1765, Б-45, Ж-56, У-251, Вит.А-13002, Вит.С-60, Вит.РР-6, Na-4880, К-2036, Ca-586, Mg-335, P-829, Fe-12			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Ca-249, Mg-29, P-185	.250/10	Каша пшеничная с маслом	33-20
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-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, К-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-64
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Ca-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	28-88
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-24
ЭЦ-507, Б-11, Ж-31, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3282, К-85, Ca-42, Mg-10, P-33, Fe-1	.095/50	Котлета мясная с соусом	65-24
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-2001, Б-53, Ж-70, У-264, Вит.А-13002, Вит.С-63, Вит.РР-7, Na-6245, К-2172, Ca-594, Mg-367, P-885, Fe-12			212

Руководитель _____
Зав.производством _____