

10 Января 2023 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

1-4 класс

ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2444, K-127, Са-44, Mg-16, P-74, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	25-83
ЭЦ-171, Б-10, Ж-9, У-12, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-1900, K-49, Са-24, Mg-6, P-19	.055/5	Котлета мясная с маслом	51-51
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-606, Б-20, Ж-15, У-97, Вит.А-13000, Вит.С-46, Вит.РР-4, Na-4545, K-950, Са-275, Mg-127, P-297, Fe-3			106

5-11 класс

ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, K-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/40	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	34-07
ЭЦ-279, Б-23, Ж-21, Вит.РР-3, Na-440, Са-4, P-1	.067	Бифштекс нат. руб.	58-40
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	25-48
ЭЦ-787, Б-36, Ж-35, У-82, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-1502, K-233, Са-244, Mg-61, P-265, Fe-3			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/11	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	13-05
ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, K-265, Са-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/20/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	35-45
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2444, K-127, Са-44, Mg-16, P-74, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	25-83
ЭЦ-171, Б-10, Ж-9, У-12, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-1900, K-49, Са-24, Mg-6, P-19	.055/5	Котлета мясная с маслом	51-51
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1354, Б-39, Ж-51, У-186, Вит.А-13001, Вит.С-57, Вит.РР-5, Na-5514, K-1509, Са-542, Mg-169, P-519, Fe-4			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-311, Б-8, Ж-11, У-44, Вит.С-1, Na-481, K-160, Са-135, Mg-15, P-100	.220/12	Каша ячневая с маслом сливочным	26-57
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	13-05
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/25/15	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	45-19
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, K-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/40	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	34-07
ЭЦ-279, Б-23, Ж-21, Вит.РР-3, Na-440, Са-4, P-1	.067	Бифштекс нат. руб.	58-40
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/25	Бутерброд с сыром	25-48
ЭЦ-1607, Б-58, Ж-74, У-180, Вит.А-2, Вит.С-19, Вит.РР-5, Na-2636, K-873, Са-528, Mg-108, P-505, Fe-4			224

Руководитель

Зав.производством

