

12 Января 2023 г.

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-80, К-221, Са-254, Мг-39, Р-350, Fe-1	.150/21	Запеканка творожная с мол. сгущеным	99-57
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, На-17, К-1042, Са-208, Мг-185, Р-346, Fe-34	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-107, Б-3, Ж-1, У-21, На-170, К-39, Са-7, Мг-5, Р-27	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-687, Б-34, Ж-37, У-69, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, На-267, К-1302, Са-469, Мг-229, Р-723, Fe-35			106

5-11 класс

ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-912, Са-63, Мг-40, Р-118, Fe-2	.180/30	Картофельное пюре, огурец консервиров	37-74
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, На-1877, К-49, Са-37, Мг-9, Р-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	61-29
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-742, Б-28, Ж-29, У-91, Вит.С-32, Вит.РР-2, На-3510, К-1020, Са-112, Мг-58, Р-198, Fe-4			122

ОВЗ завтрак 1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-444, К-193, Са-130, Мг-37, Р-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	28-02
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-253, К-84, Са-16, Мг-10, Р-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	20-07
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, На-819, К-411, Са-33, Мг-23, Р-67, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	29-73
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-80, К-221, Са-254, Мг-39, Р-350, Fe-1	.150/21	Запеканка творожная с мол. сгущеным	99-57
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, На-17, К-1042, Са-208, Мг-185, Р-346, Fe-34	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1505, Б-53, Ж-62, У-197, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-21, Вит.РР-7, На-2001, К-2117, Са-720, Мг-315, Р-1088, Fe-39			195

завтрак 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-554, К-242, Са-162, Мг-46, Р-200, Fe-1	.250/10	Каша рисовая с маслом	32-14
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-253, К-84, Са-16, Мг-10, Р-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	20-07
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-1024, К-513, Са-41, Мг-29, Р-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	38-61
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-912, Са-63, Мг-40, Р-118, Fe-2	.180/30	Картофельное пюре, огурец консервиров	37-74
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, На-1877, К-49, Са-37, Мг-9, Р-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	61-29
ЭЦ-119, Б-4, У-24	.200/15	Чай с сахаром	4-05
	1шт/38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Мг-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1687, Б-49, Ж-60, У-236, Вит.А-1, Вит.С-52, Вит.РР-5, На-5548, К-1991, Са-403, Мг-159, Р-622, Fe-8			224

Руководитель

Зав. производством