

13 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-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-547, К-70, Са-23, Mg-7, P-13	.070	Салат из свежей капусты	6-04
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	19-35
ЭЦ-319, Б-17, Ж-21, У-16, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1129, К-115, Са-47, Mg-11, P-60, Fe-1	.095/50	Зразы рубленые с соусом	67-99
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-754, Б-30, Ж-30, У-91, Вит.С-43, Вит.РР-7, Na-2440, К-491, Са-97, Mg-166, P-312, Fe-6			106

5-11 класс

ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-547, К-70, Са-23, Mg-7, P-13	.070	Салат из свежей капусты	6-04
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	23-22
ЭЦ-319, Б-17, Ж-21, У-16, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1129, К-115, Са-47, Mg-11, P-60, Fe-1	.095/50	Зразы рубленые с соусом	67-99
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	18-32
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1180, Б-39, Ж-41, У-165, Вит.С-15, Вит.РР-5, Na-2592, К-681, Са-153, Mg-211, P-443, Fe-9			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/15/15	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	33-32
ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-547, К-70, Са-23, Mg-7, P-13	.070	Салат из свежей капусты	6-04
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	19-35
ЭЦ-319, Б-17, Ж-21, У-16, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1129, К-115, Са-47, Mg-11, P-60, Fe-1	.095/50	Зразы рубленые с соусом	67-99
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1440, Б-50, Ж-56, У-185, Вит.А-1, Вит.С-62, Вит.РР-8, Na-3956, К-1161, Са-413, Mg-224, P-645, Fe-8			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	27-90
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/20/15	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	41-73
ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-547, К-70, Са-23, Mg-7, P-13	.070	Салат из свежей капусты	6-04
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	23-22
ЭЦ-319, Б-17, Ж-21, У-16, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1129, К-115, Са-47, Mg-11, P-60, Fe-1	.095/50	Зразы рубленые с соусом	67-99
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-05
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	18-32
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1963, Б-61, Ж-71, У-272, Вит.А-1, Вит.С-39, Вит.РР-6, Na-4416, К-1458, Са-511, Mg-278, P-810, Fe-11			224

Руководитель

Зав. производством