

26 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-411, Б-21, Ж-20, У-35, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-57, К-1206, Са-29, Mg-53, P-130, Fe-2	.055/150	Жаркое по-домашнему	74-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-115, Б-3, Ж-3, У-18, Na-146, К-34, Са-6, Mg-4, P-24	.31,25/25	Бутиерброд с сельдью	27-95
ЭЦ-583, Б-24, Ж-23, У-68, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-204, К-1265, Са-40, Mg-61, P-162, Fe-3			106

5-11 класс

ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	6-56
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-381, Б-16, Ж-27, У-6, Вит.С-1, Na-1592, К-40, Са-26, Mg-4, P-27	.068/5	Шницель рубленый Дружба	63-56
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
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-935, Б-31, Ж-37, У-105, Вит.А-13000, Вит.С-53, Вит.РР-4, Na-3118, К-1221, Са-285, Mg-289, P-503, Fe-8			122

ОВЗ 1-4 класс

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-60, Б-2, У-12	.030/1шт	Печенье "Полезный завтрак"	12
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/25	Суп картоф. с крупой, рыбой	31-74
ЭЦ-411, Б-21, Ж-20, У-35, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-57, К-1206, Са-29, Mg-53, P-130, Fe-2	.055/150	Жаркое по-домашнему	74-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-115, Б-3, Ж-3, У-18, Na-146, К-34, Са-6, Mg-4, P-24	.31,25/25	Бутиерброд с сельдью	27-95
ЭЦ-1354, Б-46, Ж-43, У-194, Вит.А-1, Вит.С-61, Вит.РР-7, Na-1848, К-1999, Са-318, Mg-119, P-441, Fe-5			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	21-18
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-119, Б-4, У-24	1шт/40гр.	Вафли "Обыкновенное чудо"	25-11
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/25	Суп картоф. с крупой, рыбой	33-76
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	6-56
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-381, Б-16, Ж-27, У-6, Вит.С-1, Na-1592, К-40, Са-26, Mg-4, P-27	.068/5	Шницель рубленый Дружба	63-56
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	26-28
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-1792, Б-56, Ж-57, У-246, Вит.А-13001, Вит.С-72, Вит.РР-6, Na-4960, К-2049, Са-568, Mg-353, P-795, Fe-10			224

Руководитель

Зав. производством