

01 Февраля 2023 г.

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-2037, К-106, Са-37, Mg-14, Р-62, Fe-1	.150/30	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св. помидоров	24-78
ЭЦ-532, Б-11, Ж-37, У-5, Na-1542, К-8, Са-16, Mg-2, Р-8	.073/5	Бифштекс Школьный	71-09
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-75
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-955, Б-21, Ж-42, У-90, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-3764, К-183, Са-92, Mg-42, Р-123, Fe-2			106

5-11 класс

ЭЦ-342, Б-11, Ж-8, У-55, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-703, К-431, Са-30, Mg-179, Р-267, Fe-6	.180/40	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров	36-35
ЭЦ-238, Б-16, Ж-17, У-6, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1444, К-34, Са-17, Mg-4, Р-12	.062/50	Бифштекс Школьный с соусом	58-98
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-75
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-908, Б-35, Ж-25, У-134, Вит.А-1, Вит.С-11, Вит.РР-5, Na-2332, К-534, Са-86, Mg-209, Р-332, Fe-7			122

ОВЗ1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, Р-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	28-02
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, Р-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	20-07
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-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, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, Р-67, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	29-73
ЭЦ-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-2037, К-106, Са-37, Mg-14, Р-62, Fe-1	.150/30	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св. помидоров	24-78
ЭЦ-532, Б-11, Ж-37, У-5, Na-1542, К-8, Са-16, Mg-2, Р-8	.073/5	Бифштекс Школьный	71-09
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-75
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1794, Б-40, Ж-68, У-221, Вит.А-2, Вит.С-20, Вит.РР-5, Na-5487, К-1003, Са-343, Mg-128, Р-491, Fe-6			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, Р-200, Fe-1	.250/12	Каша рисовая с маслом	35-52
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, Р-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладостена	20-07
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-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, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, Р-83, Fe-1	.250/10/15	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	35-23
ЭЦ-342, Б-11, Ж-8, У-55, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-703, К-431, Са-30, Mg-179, Р-267, Fe-6	.180/40	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров	36-35
ЭЦ-238, Б-16, Ж-17, У-6, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1444, К-34, Са-17, Mg-4, Р-12	.062/50	Бифштекс Школьный с соусом	58-98
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-75
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1853, Б-56, Ж-56, У-279, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-8, Na-4370, К-1505, Са-377, Mg-310, Р-756, Fe-11			224

Руководитель

Зав. производством