

07 Февраля 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-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/10	Запеканка творожная с молоко сгущ.	94-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
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-715, Б-29, Ж-36, У-71, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-305, К-404, Са-370, Mg-59, P-456, Fe-2			106

5-11 класс

ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	17-94
ЭЦ-420, Б-18, Ж-30, У-7, Вит.С-2, Na-1756, К-44, Са-28, Mg-5, P-29	.075/5	Шницель рубленый Дружба	82-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-22
ЭЦ-251, Б-3, Ж-11, У-35, Вит.РР-1, Na-58, К-55, Са-10, Mg-6, P-30, Fe-1	.050	Пирог Сказка	13-28
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-1093, Б-29, Ж-49, У-122, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-2690, К-255, Са-69, Mg-56, P-198, Fe-3			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/7	Каша ячневая с маслом	26-35
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-92
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	28-69
ЭЦ-174, Б-7, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-492, К-294, Са-25, Mg-17, P-63, Fe-1	.200/15/10	Суп карт. с горохом, цыпленком, сметаной	20-66
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-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/10	Запеканка творожная с молоко сгущ.	94-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
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-1672, Б-58, Ж-69, У-209, Вит.А-19, Вит.В2-1, Вит.С-14, Вит.РР-4, Na-1757, К-1203, Са-740, Mg-128, P-846, Fe-4			195

ОВЗ завтрак 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/10	Каша ячневая с маслом	34-27
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-92
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	28-69
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-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, цыпленком, сметаной	25-74
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	17-94
ЭЦ-420, Б-18, Ж-30, У-7, Вит.С-2, Na-1756, К-44, Са-28, Mg-5, P-29	.075/5	Шницель рубленый Дружба	82-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-22
ЭЦ-251, Б-3, Ж-11, У-35, Вит.РР-1, Na-58, К-55, Са-10, Mg-6, P-30, Fe-1	.050	Пирог Сказка	13-28
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-2177, Б-62, Ж-88, У-276, Вит.А-2, Вит.С-20, Вит.РР-5, Na-4382, К-1189, Са-495, Mg-135, P-642, Fe-5			224

Руководитель

Зав. производством