

03 Апреля 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-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150/20	Каша гречневая рассыпчатая с	27-62
ЭЦ-254, Б-14, Ж-14, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2833, К-73, Са-36, Мо-9, P-29, Fe-1	.082/50	Котлета мясная с соусом	65-98
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 народный 1 кус.	2-16
ЭЦ-707, Б-25, Ж-29, У-86, Вит.А-1, Вит.С-31,			106
5-11 класс			
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/22	Каша гречневая рассыпчатая с	32-42
ЭЦ-319, Б-13, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Мо-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	65-43
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-11
ЭЦ-943, Б-33, Ж-44, У-105, Вит.А-1, Вит.С-7,			122
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-1, 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, Мо-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/16	Бутерброд с маслом сливочным	19-23
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Мо-17, P-41, Fe-1	.200/20/10	Щи из св. капусты с тушенкой,	27-11
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-16
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150/20	Каша гречневая рассыпчатая с	27-62
ЭЦ-254, Б-14, Ж-14, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2833, К-73, Са-36, Мо-9, P-29, Fe-1	.082/50	Котлета мясная с соусом	65-98
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 народный 1 кус.	2-16
ЭЦ-1491, Б-44, Ж-65, У-182, Вит.А-2, Вит.С-57,			195
ОВЗ завтрак 5-11 класс			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/9	Каша ячневая с маслом сливочным	25-41
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Мо-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/20	Бутерброд с маслом сливочным	23-49
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Мо-21, P-51, Fe-1	.250/25/10	Щи из св. капусты с тушенкой,	33-75
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-16
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/22	Каша гречневая рассыпчатая с	32-42
ЭЦ-319, Б-13, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Мо-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	65-43
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-11
ЭЦ-1830, Б-55, Ж-85, У-213, Вит.А-2, Вит.С-40,			224

Руководитель
Зав. производством


