

24 Октября 2023 г.

**Меню Школа № 10**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход		Наименование блюда	Стоимость питания
<b><u>1-4 класс</u></b>				
ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У-18, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-387, К-235, Са-25, Mg-22, P-163, Fe-2	.100/50		<i>Котлета из филе цыпленка бр. с</i>	75-59
ЭЦ-230, Б-8, Ж-5, У-39, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160		<i>Макаронные изделия отварные</i>	16
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200		<i>Напиток из шиповника</i>	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г		<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-791, Б-28, Ж-33, У-95, Вит.А-1, Вит.С-2,				106
<b><u>5-11 класс</u></b>				
ЭЦ-223, Б-10, Ж-12, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/15		<i>Суп рыбный с картоф. и крупой</i>	21-22
ЭЦ-359, Б-17, Ж-28, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, К-211, Са-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50		<i>Котлета из филе цыпленка бр. с</i>	68-33
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180		<i>Картофельное пюре</i>	23-65
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15		<i>Чай с сахаром</i>	4-04
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		<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-76
ЭЦ-998, Б-37, Ж-45, У-110, Вит.А-2, Вит.С-50,				122
<b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>				
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10		<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	23-31
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-145, Са-120, Mg-14, P-90	.200		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-187, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-76, P-134, Fe-1	.31,25/25		<i>Бутерброд с сыром</i>	25-97
ЭЦ-178, Б-8, Ж-10, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/30		<i>Суп рыбный с картоф. и крупой</i>	28-80
ЭЦ-399, Б-19, Ж-28, У-18, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-387, К-235, Са-25, Mg-22, P-163, Fe-2	.100/50		<i>Котлета из филе цыпленка бр. с</i>	75-59
ЭЦ-230, Б-8, Ж-5, У-39, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160		<i>Макаронные изделия отварные</i>	16
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200		<i>Напиток из шиповника</i>	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г		<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-1540, Б-55, Ж-63, У-188, Вит.А-2, Вит.С-17,				195
<b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>				
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/11		<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	28-14
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-145, Са-120, Mg-14, P-90	.200		<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-187, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-76, P-134, Fe-1	.31,25/25		<i>Бутерброд с сыром</i>	25-97
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, К-104, Са-72, Mg-16, P-135, Fe-1	.105		<i>Ватрушка Лакомка</i>	36-97
ЭЦ-223, Б-10, Ж-12, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/15		<i>Суп рыбный с картоф. и крупой</i>	21-22
ЭЦ-359, Б-17, Ж-28, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, К-211, Са-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50		<i>Котлета из филе цыпленка бр. с</i>	68-33
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180		<i>Картофельное пюре</i>	23-65
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15		<i>Чай с сахаром</i>	4-04
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		<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-76
ЭЦ-2075, Б-69, Ж-92, У-243, Вит.А-2, Вит.С-53,				224
<b><u>родительская плата</u></b>				
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10		<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	23-31
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200		<i>Напиток из брусники</i>	15-10
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт		<i>Печенье "Полезный завтрак"</i>	11-59
ЭЦ-474, Б-10, Ж-10, У-84, Вит.С-1, Na-437, К-				50

Руководитель

Зав.производством