

21 Ноября 2023 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-83, Б-1, Ж-6, У-7, Вит.С-14, Na-124, К-123, Са-23, Mg-10, P-20, Fe-1	.060	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	5-61
ЭЦ-309, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1093, К-112, Са-45, Mg-11, P-58, Fe-1	.092/50	Зразы рубленые с соусом	68-42
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	19-35
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 витаминный	2-38
ЭЦ-790, Б-29, Ж-33, У-93, Вит.С-46, Вит.РР-7, Na-1981, К-541, Са-95, Mg-169, P-317, Fe-7			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10	Суп из овощей со сметаной	16-04
ЭЦ-70, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.С-12, Na-103, К-103, Са-19, Mg-8, P-16	.050	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	4-67
ЭЦ-296, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1046, К-107, Са-43, Mg-10, P-56, Fe-1	.088/50	Зразы рубленые с соусом	65-45
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-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 витаминный	2-38
ЭЦ-998, Б-37, Ж-45, У-112, Вит.А-1, Вит.С-68, Вит.РР-10, Na-2111, К-999, Са-134, Mg-223, P-447, Fe-8			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	28-22
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	.31,25/24	Бутерброд с сыром	23-92
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	32-82
ЭЦ-83, Б-1, Ж-6, У-7, Вит.С-14, Na-124, К-123, Са-23, Mg-10, P-20, Fe-1	.060	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	5-61
ЭЦ-309, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1093, К-112, Са-45, Mg-11, P-58, Fe-1	.092/50	Зразы рубленые с соусом	68-42
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	19-35
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 витаминный	2-38
ЭЦ-1456, Б-48, Ж-60, У-180, Вит.А-1, Вит.С-66, Вит.РР-9, Na-2844, К-1133, Са-467, Mg-245, P-669, Fe-11			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	27-42
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	20-33
ЭЦ-259, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, Na-192, К-108, Са-16, Mg-10, P-53, Fe-1	.075	Ватрушка с повидлом	12-73
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт./20гр	Шоколад "Коммунарка"	18-45
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	35-07
ЭЦ-70, Б-1, Ж-5, У-5, Вит.С-12, Na-103, К-103, Са-19, Mg-8, P-16	.050	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	4-67
ЭЦ-296, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1046, К-107, Са-43, Mg-10, P-56, Fe-1	.088/50	Зразы рубленые с соусом	65-45
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-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 витаминный	2-38
ЭЦ-2008, Б-58, Ж-80, У-264, Вит.А-1, Вит.С-69, Вит.РР-12, Na-3099, К-1350, Са-490, Mg-286, P-772, Fe-12			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/8	Каша рисовая с маслом сливочным	25-63
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	20-33
ЭЦ-527, Б-14, Ж-18, У-77, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-809, К-278, Са-343, Mg-57, P-302, Fe-3			50

Руководитель

Зав. производством