

18 Января 2024 г.

Меню Школа № 10

Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-259, Б-4, Ж-7, У-43, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-644, К-90, Са-18, Mg-33, P-99, Fe-1	.167	<i>Рис припущенный с овощами</i>	16-97
ЭЦ-556, Б-12, Ж-34, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3588, К-115, Са-48, Mg-13, P-40, Fe-1	.100/50	<i>Котлета мясная с соусом</i>	82-18
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-876, Б-17, Ж-41, У-82, Вит.А-2, Вит.С-33, Вит.РР-5, Na-4232, К-205, Са-66, Mg-46, P-139, Fe-2			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, К-362, Са-32, Mg-179, P-280, Fe-6	.180/31	<i>Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком</i>	27-28
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	75-42
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<i>Манник</i>	17-34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	6-35
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-1098, Б-35, Ж-38, У-157, Вит.А-1, Вит.С-11, Вит.РР-5, Na-3852, К-656, Са-134, Mg-211, P-425, Fe-9			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	24-62
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-22
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1шт./38г	<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
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	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-259, Б-4, Ж-7, У-43, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-644, К-90, Са-18, Mg-33, P-99, Fe-1	.200/20/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	42-49
ЭЦ-556, Б-12, Ж-34, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3588, К-115, Са-48, Mg-13, P-40, Fe-1	.167	<i>Рис припущенный с овощами</i>	16-97
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.100/50	<i>Котлета мясная с соусом</i>	82-18
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-1492, Б-36, Ж-67, У-162, Вит.А-3, Вит.С-54, Вит.РР-6, Na-4773, К-811, Са-338, Mg-93, P-370, Fe-3	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	<i>Йогурт фруктовый</i>	27-45
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	27-41
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-22
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
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	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	39-31
ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, К-362, Са-32, Mg-179, P-280, Fe-6	.180/31	<i>Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком</i>	27-28
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	75-42
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<i>Манник</i>	17-34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	6-35
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-1931, Б-61, Ж-73, У-264, Вит.А-2, Вит.С-38, Вит.РР-7, Na-4516, К-1377, Са-445, Mg-267, P-692, Fe-10			236
<u>50 родительская плата</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/7	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	21-02
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	14-92
ЭЦ-378, Б-9, Ж-14, У-55, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-463, К-276, Са-192, Mg-29, P-174, Fe-1	.1шт./38г	<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
			50

Руководитель

Зав.производством

