

**Меню школа № 10 ОП**

| зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|
|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|

**ОВЗ 1-4 класс**

|                                                                                                      |            |                                     |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1                                     | .31,25/25  | Бутерброд с сыром                   | 19-65  |
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91                                 | .200/10    | Каша ячневая с маслом сливочным     | 15-91  |
| 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                       | 5-54   |
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1         | .250/20/10 | Щи из св. капусты с мясом, сметаной | 21-90  |
| ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, P-9                                              | .075/5     | Бифитекс Школьный                   | 57-77  |
| ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1         | .200       | Рис припущенный с овощами           | 12-41  |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1                  | .200       | Компот из сухофруктов               | 4-35   |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                                                     | .1к/35г    | Хлеб народный                       | 1-47   |
| ЭЦ-1762, Б-44, Ж-76, У-191, Вит.А-3, Вит.С-35, Вит.РР-3, Na-4086, К-799, Са-522, Mg-130, P-510, Fe-5 |            |                                     | 139-00 |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                           |            |                                     |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1                                          | .31,25/25  | Бутерброд с сыром                   | 19-65  |
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91                                      | .200/10    | Каша ячневая с маслом сливочным     | 15-91  |
| 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                       | 5-54   |
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1              | .250/20/10 | Щи из св. капусты с мясом, сметаной | 21-90  |
| ЭЦ-210, Б-10, Ж-19                                                                                        | .080       | Колбаса отварная                    | 49-79  |
| ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1              | .200       | Рис припущенный с овощами           | 12-41  |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1                       | .200       | Компот из сухофруктов               | 4-35   |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1                                  | .2к/70г    | Хлеб народный                       | 2-94   |
| ЭЦ-458, Б-6, Ж-20, У-64, Вит.РР-1, Na-53, К-105, Са-20, Mg-11, P-60, Fe-1                                 | .100       | Песочная Турбинка                   | 13-71  |
| ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2           | 0.200      | Сок Фруктовый                       | 13-80  |
| ЭЦ-2519, Б-56, Ж-78, У-394, Вит.А-13003, Вит.С-75, Вит.РР-7, Na-2756, К-3378, Са-734, Mg-244, P-764, Fe-9 |            |                                     | 160-00 |

**1-4 класс**

|                                                                                                   |         |                           |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|-------|
| ЭЦ-547, Б-12, Ж-38, У-5, Na-1584, К-9, Са-16, Mg-2, P-9                                           | .075/5  | Бифитекс Школьный         | 57-77 |
| ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1      | .200    | Рис припущенный с овощами | 12-41 |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1               | .200    | Компот из сухофруктов     | 4-35  |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                                                  | .1к/35г | Хлеб народный             | 1-47  |
| ЭЦ-1067, Б-21, Ж-47, У-106, Вит.А-2, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2540, К-186, Са-76, Mg-68, P-181, Fe-2 |         |                           | 76-00 |

**5-11 класс**

|                                                                                                    |           |                                     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-------|
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1       | .250/20/5 | Щи из св. капусты с мясом, сметаной | 19-98 |
| ЭЦ-210, Б-10, Ж-19                                                                                 | .080      | Колбаса отварная                    | 49-79 |
| ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1       | .200      | Рис припущенный с овощами           | 12-41 |
| ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1                | .200      | Компот из сухофруктов               | 4-35  |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                                                   | .1к/35г   | Хлеб народный                       | 1-47  |
| ЭЦ-889, Б-25, Ж-39, У-110, Вит.А-3, Вит.С-33, Вит.РР-3, Na-1675, К-487, Са-110, Mg-87, P-223, Fe-3 |           |                                     | 88-00 |

Руководитель

Зав. производством