

Меню школа № 10 ОП

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/7	каша гречневая с маслом сливочным	17-30
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	19-33
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, K-80, Ca-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	4-85
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, K-513, Ca-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметан	22-39
ЭЦ-215, Б-10, Ж-19	.082	Колбаса отварная	51-03
ЭЦ-185, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180	Картофельное пюре	14-57
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	3-99
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,50г	Хлеб витаминный	3-12
ЭЦ-1490, Б-40, Ж-54, У-211, Вит.А-2, Вит.С-62, Вит.РР-7, Na-4164, K-2051, Ca-331, Mg-236, P-601, Fe-10			139-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	каша гречневая с маслом сливочным	19-92
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	19-33
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, K-80, Ca-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	4-85
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, K-513, Ca-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/12	Рассольник Ленин. мясом, сметан	27-21
ЭЦ-215, Б-10, Ж-19	.082	Колбаса отварная	51-03
ЭЦ-185, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180	Картофельное пюре	14-57
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	5-47
ЭЦ-361, Б-4, Ж-16, У-51, Вит.РР-1, Na-83, K-80, Ca-14, Mg-8, P-43, Fe-1	.072	Пирог Сказка	10-52
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,50г	Хлеб витаминный	3-12
ЭЦ-1937, Б-47, Ж-70, У-280, Вит.А-2, Вит.С-62, Вит.РР-8, Na-4428, K-2165, Ca-352, Mg-249, P-668, Fe-11			160-00

1-4 класс

ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, K-80, Ca-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	4-85
ЭЦ-215, Б-10, Ж-19	.082	Колбаса отварная	51-03
ЭЦ-185, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180	Картофельное пюре	14-57
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	3-99
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-651, Б-19, Ж-28, У-80, Вит.А-1, Вит.С-44, Вит.РР-3, Na-2261, K-1061, Ca-129, Mg-74, P-185, Fe-3			76-00

5-11 класс

ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, K-80, Ca-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	4-85
ЭЦ-215, Б-10, Ж-19	.082	Колбаса отварная	51-03
ЭЦ-185, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180	Картофельное пюре	14-57
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	5-47
ЭЦ-361, Б-4, Ж-16, У-51, Вит.РР-1, Na-83, K-80, Ca-14, Mg-8, P-43, Fe-1	.072	Пирог Сказка	10-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-56
ЭЦ-1012, Б-23, Ж-44, У-131, Вит.А-1, Вит.С-44, Вит.РР-4, Na-2344, K-1141, Ca-143, Mg-82, P-228, Fe-4			88-00

Директор зав. кр. 