

Меню школа № 10 ОП

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-40
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.200/9	Каша ячневая с маслом	18-92
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	10-53
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-30
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-332, Ca-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	20-85
ЭЦ-26, Ж-1, У-3, Вит.С-7, Na-383, K-49, Ca-16, Mg-5, P-9	.049	Салат из свежей капусты	2-85
ЭЦ-271, Б-13, Ж-17, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, K-135, Ca-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	51-39
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, K-255, Ca-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	11-84
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	8-45
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный	1-47
ЭЦ-1683, Б-53, Ж-67, У-218, Вит.А-2, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-90, Вит.РР-14, Na-5659, K-1306, Ca-476, Mg-225, P-688, Fe-9			139-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	10-40
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.200/9	Каша ячневая с маслом	18-92
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	10-53
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-30
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-477, K-61, Ca-20, Mg-6, P-11	.061	Салат из свежей капусты	3-61
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-332, Ca-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	20-85
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, K-127, Ca-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	Тефтели с соусом	48-37
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180	Каша гречневая рассыпчатая	14-20
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	8-45
ЭЦ-321, Б-4, Ж-14, У-44, Вит.РР-1, Na-37, K-74, Ca-14, Mg-7, P-42, Fe-1	.070	Песочная Турбинка	19-43
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/70г	Хлеб народный	2-94
ЭЦ-2147, Б-62, Ж-85, У-287, Вит.А-2, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-91, Вит.РР-16, Na-6049, K-1468, Ca-504, Mg-263, P-793, Fe-11			160-00

1-4 класс

ЭЦ-26, Ж-1, У-3, Вит.С-7, Na-383, K-49, Ca-16, Mg-5, P-9	.049	Салат из свежей капусты	2-85
ЭЦ-271, Б-13, Ж-17, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, K-135, Ca-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	51-39
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, K-255, Ca-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	11-84
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	8-45
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/35г	Хлеб народный	1-47
ЭЦ-791, Б-24, Ж-33, У-98, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-75, Вит.РР-12, Na-4245, K-473, Ca-93, Mg-158, P-282, Fe-6			76-00

5-11 класс

ЭЦ-28, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-414, K-53, Ca-18, Mg-5, P-10	.053	Салат из свежей капусты	3-15
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-332, Ca-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/5/5	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	10-89
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, K-127, Ca-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	Тефтели с соусом (г)	48-37
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180	Каша гречневая рассыпчатая	14-20
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	8-45
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/70г	Хлеб народный	2-94

Руководитель
Зав.производством

