

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-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/7	Каши гречневая с маслом сливочным	18-08
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, К-104, Са-74, Mg-16, P-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	23-12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/20	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	24-44
ЭЦ-331, Б-19, Ж-25, У-9, Вит.С-1, Na-2111, К-55, Са-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.090	Суфле Рыбка	64-13
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-507, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	8-62
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	6-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1738, Б-57, Ж-76, У-209, Вит.А-1, Вит.С-102, Вит.РР-6, Na-4449, К-1906, Са-411, Mg-231, P-681, Fe-10			154-00

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-27
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	Каши гречневая с маслом сливочным	20-75
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, К-104, Са-74, Mg-16, P-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	23-12
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/20	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	24-44
ЭЦ-300, Б-17, Ж-17, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3351, К-86, Са-43, Mg-10, P-34, Fe-1	.097	Биточки мясные с маслом	60-83
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-507, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	8-62
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	6-89
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	4-17
ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, К-111, Са-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	14-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-2292, Б-69, Ж-101, У-296, Вит.А-2, Вит.С-108, Вит.РР-12, Na-5839, К-3070, Са-636, Mg-424, P-1063, Fe-44			178-00

1-4 класс

ЭЦ-331, Б-19, Ж-25, У-9, Вит.С-1, Na-2111, К-55, Са-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.090	Суфле Рыбка	64-13
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-507, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	8-62
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	6-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-662, Б-27, Ж-32, У-69, Вит.С-84, Вит.РР-2, Na-3120, К-922, Са-161, Mg-67, P-204, Fe-4			84-00

5-11 класс

ЭЦ-300, Б-17, Ж-17, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3351, К-86, Са-43, Mg-10, P-34, Fe-1	.097	Биточки мясные с маслом	60-83
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-507, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	8-62
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	6-89
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	4-17
ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, К-111, Са-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	14-55
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1132, Б-39, Ж-48, У-154, Вит.А-1, Вит.С-90, Вит.РР-8, Na-4491, К-2081, Са-384, Mg-259, P-582, Fe-38			97-00

Директор 

