

Меню Школа № 10

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	10-08
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	14-22
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	15-60
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-482, K-266, Ca-22, Mg-14, P-39, Fe-1	.200/20/7	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	23-80
	.168	Омлет с мясными продуктами	58-72
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	11-01
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	14-27
ЭЦ-1647, Б-37, Ж-40, У-284, Вит.А-13001, Вит.С-51, Вит.РР-4, Na-1608, K-3199, Ca-517, Mg-167, P-564, Fe-6			154

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	10-08
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	18-35
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-42
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	15-60
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	3-88
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	.250/25/12	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	30-67
ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, K-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200	Картофельное пюре	17-25
ЭЦ-196, Б-14, Ж-12, У-8, Вит.С-1, Na-7, K-32, Ca-11, Mg-3, P-15	.071	Шницель рыбный натуральный	57-95
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	5-95
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	13-91
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-2396, Б-94, Ж-54, У-379, Вит.А-13002, Вит.С-89, Вит.РР-8, Na-3614, K-4295, Ca-538, Mg-238, P-731, Fe-10			178

1-4 класс

ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.148/20	Омлет с мясными продуктами	58-72
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.200	Какао с молоком	11-01
ЭЦ-319, Б-6, Ж-14, У-45, Вит.С-1, Na-250, K-186, Ca-129, Mg-20, P-118	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	14-27
			84

5-11 класс

ЭЦ-206, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, K-1013, Ca-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200	Картофельное пюре	17-25
ЭЦ-196, Б-14, Ж-12, У-8, Вит.С-1, Na-7, K-32, Ca-11, Mg-3, P-15	.071	Шницель рыбный натуральный	57-95
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	5-95
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	13-91
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1030, Б-61, Ж-26, У-135, Вит.А-1, Вит.С-36, Вит.РР-4, Na-2136, K-1216, Ca-144, Mg-87, P-276, Fe-4			97

Руководитель

Зав.производством