

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, На-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/6	Каша ячневая с маслом	18-08
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-86
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, На-100, К-104, Са-74, Mg-16, P-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	23-41
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/31,25г	Хлеб народный	3-52
ЭЦ-154, Б-8, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-797, К-383, Са-27, Mg-21, P-56, Fe-1	.200/10/10	Суп картоф. с крупой, с рыбой	19-13
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	18-68
ЭЦ-450, Б-25, Ж-25, У-31, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, На-5027, К-129, Са-65, Mg-16, P-51, Fe-1	.097/5	Биточки мясные	55-04
ЭЦ-128, У-33, На-24, К-33, Са-16, Mg-8, P-26, Fe-1	.200	Компот из изюма	8-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,5г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-2100, Б-70, Ж-79, У-278, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-8, На-9428, К-1166, Са-507, Mg-121, P-601, Fe-7			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-114, Б-5, Ж-4, У-15, На-208, К-40, Са-115, Mg-9, P-78	.025/15	Бутерброд с сыром	13-45
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, На-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/5	Каша ячневая с маслом	17-39
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	5-86
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, На-100, К-104, Са-74, Mg-16, P-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	23-41
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-154, Б-8, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-797, К-383, Са-27, Mg-21, P-56, Fe-1	.200/10/10	Суп картоф. с крупой, с рыбой	19-13
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, На-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/5	Биточки мясные	66-46
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.200/20/25	Рис припущенный, с мексиканской смесью, с огуриц. консерв.	24-52
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/31,25г	Хлеб народный	3-52
ЭЦ-2185, Б-75, Ж-86, У-280, Вит.А-3, Вит.С-23, Вит.РР-8, На-8021, К-1222, Са-596, Mg-151, P-710, Fe-7			178

1-4 класс

ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	18-68
ЭЦ-450, Б-25, Ж-25, У-31, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, На-5027, К-129, Са-65, Mg-16, P-51, Fe-1	.097/5	Биточки мясные	55-04
ЭЦ-128, У-33, На-24, К-33, Са-16, Mg-8, P-26, Fe-1	.200	Компот из изюма	8-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,5г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-916, Б-34, Ж-31, У-125, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-5, На-7673, К-273, Са-124, Mg-40, P-160, Fe-3			84

5-11 класс

ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, На-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/5	Биточки мясные	66-46
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.200/20/25	Рис припущенный, с мексиканской смесью, с огуриц. консерв.	24-52
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/31,25г	Хлеб народный	3-52
ЭЦ-973, Б-37, Ж-35, У-129, Вит.А-2, Вит.С-7, Вит.РР-6, На-6239, К-322, Са-106, Mg-66, P-214, Fe-4			97

Руководитель