

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-203, Са-132, Mg-22, Р-129, Fe-1	.200/5	Каша манная с маслом	17-96
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	12-89
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, На-194, К-63, Са-12, Mg-8, Р-48, Fe-1	.075	Ватрушка с творогом	14-77
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	24-38
ЭЦ-10, Б-1, У-1, Вит.С-4, На-73, К-103, Са-17, Mg-10, Р-17	.190/040	Жаркое по-домашнему с огурц. консерв.	71-50
ЭЦ-299, Б-15, Ж-15, У-25, Вит.С-33, Вит.РР-4, На-41, К-877, Са-21, Mg-39, Р-94, Fe-2			
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	10-56
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-1227, Б-36, Ж-44, У-173, Вит.А-1, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-122, Вит.РР-16, На-1968, К-1783, Са-363, Mg-123, Р-460, Fe-5			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-132, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/11	Бутерброд с маслом сливочным	11
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-203, Са-132, Mg-22, Р-129, Fe-1	.200/5	Каша манная с маслом	17-96
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	12-89
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, На-194, К-63, Са-12, Mg-8, Р-48, Fe-1	.075	Ватрушка с творогом	14-77
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной(	24-38
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	10-15
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, На-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	9-93
ЭЦ-310, Б-18, Ж-21, У-14, Вит.РР-7, На-124, К-206, Са-44, Mg-20, Р-166, Fe-1	.090/6	Котлета рублн. из филе цыпленка	55-17
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-35
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	17-40
ЭЦ-1612, Б-49, Ж-75, У-191, Вит.А-1, Вит.С-106, Вит.РР-12, На-2990, К-1872, Са-684, Mg-157, Р-754, Fe-8			178

1-4 класс

ЭЦ-10, Б-1, У-1, Вит.С-4, На-73, К-103, Са-17, Mg-10, Р-17	.190/40	Жаркое по-домашнему с огурц. консерв.	71-50
ЭЦ-299, Б-15, Ж-15, У-25, Вит.С-33, Вит.РР-4, На-41, К-877, Са-21, Mg-39, Р-94, Fe-2			
ЭЦ-75, У-19, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-62, Вит.РР-9	.200	Кисель Валитек	10-56
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	1-94
ЭЦ-470, Б-19, Ж-15, У-63, Вит.В1-1, Вит.В2-1, Вит.С-99, Вит.РР-13, На-295, К-1014, Са-45, Mg-54, Р-135, Fe-2			84

5-11 класс

ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	10-15
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, На-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	9-93
ЭЦ-310, Б-18, Ж-21, У-14, Вит.РР-7, На-124, К-206, Са-44, Mg-20, Р-166, Fe-1	.090/6	Котлета рублн. из филе цыпленка	55-17
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-35
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	17-40
ЭЦ-723, Б-31, Ж-34, У-75, Вит.С-83, Вит.РР-9, На-1316, К-1101, Са-364, Mg-88, Р-426, Fe-5			97

Руководитель

Зав. производством