

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-360, Б-16, Ж-23, У-24, Вит.А-12, Вит.С-1, Na-65, K-181, Ca-199, Mg-29, P-253, Fe-1	.100/20	Запеканка творожная с повидлом	43-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
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	2-34
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, K-391, Ca-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/15/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	21-45
ЭЦ-282, Б-9, Ж-7, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-586, K-315, Ca-27, Mg-147, P-228, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	21-37
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, K-60, Ca-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш	42-02
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, K-180, Ca-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-85
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1617, Б-47, Ж-71, У-172, Вит.А-13, Вит.С-31, Вит.РР-4, Na-2084, K-1240, Ca-319, Mg-231, P-660, Fe-10			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-540, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, K-272, Ca-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/20	Запеканка творожная с повидлом	63-50
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
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	2-34
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, K-144, Ca-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	12-66
ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	25-31
ЭЦ-338, Б-11, Ж-8, У-54, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-703, K-377, Ca-33, Mg-177, P-273, Fe-6	.180/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	24-02
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	.085/60	Тефтели с соусом	41-47
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-2073, Б-69, Ж-75, У-283, Вит.А-20, Вит.В2-1, Вит.С-32, Вит.РР-9, Na-5189, K-1456, Ca-484, Mg-298, P-929, Fe-13			178

1-4 класс

ЭЦ-282, Б-9, Ж-7, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-586, K-315, Ca-27, Mg-147, P-228, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	21-37
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, K-60, Ca-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш	42-02
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, K-180, Ca-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-85
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-873, Б-22, Ж-35, У-90, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-779, K-589, Ca-49, Mg-162, P-274, Fe-5			84

5-11 класс

ЭЦ-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	25-31
ЭЦ-338, Б-11, Ж-8, У-54, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-703, K-377, Ca-33, Mg-177, P-273, Fe-6	.180/30	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	24-02
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	.085/60	Тефтели с соусом	41-47
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-50
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-984, Б-34, Ж-34, У-136, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-5, Na-4597, K-961, Ca-150, Mg-230, P-435, Fe-9			97

Руководитель

Зав. производством