

30 Сентября 2021 г.

**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                     | 11-04 |
| ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3                     | .200/8     | Каша гречневая с маслом сливочным | 21-03 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                             | .200/15    | Чай с сахаром                     | 2-58  |
| 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-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, K-411, Ca-33, Mg-23, P-67, Fe-1               | .200/20/10 | Рассольник Ленин. мясом, сметан   | 33-01 |
| ЭЦ-589, Б-13, Ж-33, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2                     | .050/200   | Жаркое по-домашнему               | 63-10 |
| 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                     | 18-96 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24                                                           | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                   | 1-94  |
| ЭЦ-1923, Б-41, Ж-56, У-276, Вит.А-13001, Вит.С-97, Вит.РР-7, Na-1803, K-4464, Ca-437, Mg-306, P-754, Fe-11 |            |                                   | 154   |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                              |            |                                   |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|-------|
| ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3                       | .200/6     | Каша гречневая с маслом сливочным | 18-52 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                               | .200/15    | Чай с сахаром                     | 2-58  |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, Mg-8, P-48, Fe-1                                      | .075       | Слойка с творогом                 | 24-55 |
| 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-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, K-411, Ca-33, Mg-23, P-67, Fe-1                 | .200/20/10 | Рассольник Ленин. мясом, сметан   | 33-01 |
| ЭЦ-742, Б-16, Ж-42, У-40, Вит.С-53, Вит.РР-3, Na-65, K-1381, Ca-34, Mg-61, P-149, Fe-3                       | .063/200   | Жаркое по-домашнему               | 74-16 |
| 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                     | 18-96 |
| 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-2275, Б-47, Ж-66, У-332, Вит.А-13001, Вит.С-108, Вит.РР-10, Na-2135, K-4786, Ca-441, Mg-327, P-775, Fe-13 |            |                                   | 178   |

**1-4 класс**

|                                                                                                          |            |                     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|-------|
| ЭЦ-589, Б-13, Ж-33, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2                   | .050/200   | Жаркое по-домашнему | 63-10 |
| 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       | 18-96 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24                                                         | .1к/31,25г | Хлеб витаминный     | 1-94  |
| ЭЦ-1225, Б-21, Ж-33, У-176, Вит.А-13000, Вит.С-82, Вит.РР-4, Na-253, K-3580, Ca-234, Mg-153, P-322, Fe-4 |            |                     | 84    |

**5-11 класс**

|                                                                                                          |           |                     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|
| ЭЦ-742, Б-16, Ж-42, У-40, Вит.С-53, Вит.РР-3, Na-65, K-1381, Ca-34, Mg-61, P-149, Fe-3                   | .063/200  | Жаркое по-домашнему | 74-16 |
| 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       | 18-96 |
| 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-1464, Б-27, Ж-43, У-202, Вит.А-13000, Вит.С-93, Вит.РР-6, Na-447, K-3898, Ca-249, Mg-171, P-376, Fe-6 |           |                     | 97    |

Руководитель

Зав.производством