

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

| | | | |
|---|------------|---|------------|
| ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1 | .200/10 | Каша рисовая с маслом | 24-48 |
| ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1 | .1шт | Яйцо отварное | 11-04 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 2-54 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 1-94 |
| ЭЦ-223, Б-10, Ж-12, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1 | .250/30/10 | Суп картоф. с крупой (конс. масло рас.) | 28-06 |
| ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1 | .100 | Картофельное пюре | 11-81 |
| ЭЦ-137, Б-2, Ж-10, У-8, Вит.А-1, Вит.С-40, Вит.РР-1, Na-21, К-212, Са-66, Mg-20, P-50, Fe-1 | .100 | Капуста, тушенная в сметанном соусе | 16-53 |
| ЭЦ-357, Б-20, Ж-20, У-25, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-3990, К-103, Са-51, Mg-12, P-40, Fe-1 | .077 | Биточки мясные | 31-88 |
| ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1 | .200 | Компот из св. апельсинов | 21-84 |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1 | .2к/62,5г | Хлеб витаминный | 3-88 |
| ЭЦ-1639, Б-55, Ж-64, У-210, Вит.А-3, Вит.С-79, Вит.РР-8, Na-6854, К-1672, Са-358, Mg-141, P-540, Fe-8 | | | 154 |

1-4 класс

| | | | |
|--|------------|-------------------------------------|-----------|
| ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1 | .100 | Картофельное пюре | 11-81 |
| ЭЦ-137, Б-2, Ж-10, У-8, Вит.А-1, Вит.С-40, Вит.РР-1, Na-21, К-212, Са-66, Mg-20, P-50, Fe-1 | .100 | Капуста, тушенная в сметанном соусе | 16-53 |
| ЭЦ-357, Б-20, Ж-20, У-25, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-3990, К-103, Са-51, Mg-12, P-40, Fe-1 | .077 | Биточки мясные | 31-88 |
| ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1 | .200 | Компот из св. апельсинов | 21-84 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 1-94 |
| ЭЦ-818, Б-28, Ж-34, У-100, Вит.А-2, Вит.С-61, Вит.РР-5, Na-4998, К-859, Са-160, Mg-59, P-180, Fe-3 | | | 84 |

Руководитель

Зав.производством