

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс (завтрак)

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-21
ЭЦ-366, Б-10, Ж-15, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-239, Са-200, Mg-23, P-149	.200/13	Каша пшеничная с маслом	25-24
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-38
ЭЦ-685, Б-16, Ж-29, У-92, Вит.С-3, Na-719, К-425, Са-329, Mg-43, P-267			

ОВЗ 1-4 класс (обед)

ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	20-41
ЭЦ-290, Б-10, Ж-7, У-46, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-691, К-302, Са-26, Mg-149, P-233, Fe-5	.150/20	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком	23-75
ЭЦ-250, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-394, Са-4, P-1	.060/50	Бифитекс нат.руб. с соусом	54-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-20
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 народный	3-52
ЭЦ-928, Б-42, Ж-38, У-105, Вит.А-1, Вит.С-33, Вит.РР-7, Na-2167, К-704, Са-100, Mg-184, P-340, Fe-8			154-00

ОВЗ 5-11 класс (завтрак)

ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	14-34
ЭЦ-366, Б-10, Ж-15, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-239, Са-200, Mg-23, P-149	.200/10	Каша пшеничная с маслом	22-70
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-38
ЭЦ-685, Б-16, Ж-29, У-92, Вит.С-3, Na-719, К-425, Са-329, Mg-43, P-267			

ОВЗ 5-11 класс (обед)

ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/20/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	29-82
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	24-57
ЭЦ-271, Б-22, Ж-20, Вит.РР-3, Na-427, Са-4, P-1	.065	Бифитекс нат. руб.	50-10
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-20
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	18-13
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1020, Б-44, Ж-45, У-108, Вит.А-2, Вит.С-32, Вит.РР-5, Na-2386, К-526, Са-293, Mg-82, P-325, Fe-4			178-00

1-4 класс

ЭЦ-366, Б-10, Ж-15, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-239, Са-200, Mg-23, P-149	.200/13	Каша пшеничная с маслом	25-24
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-38
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-38
ЭЦ-663, Б-17, Ж-21, У-101, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-755, К-440, Са-330, Mg-44, P-276, Fe-1			40

1-4 класс

ЭЦ-290, Б-10, Ж-7, У-46, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-691, К-302, Са-26, Mg-149, P-233, Fe-5	.150/20	Каша гречневая рассыпчатая с зеленым горошком	23-75
ЭЦ-250, Б-20, Ж-19, Вит.РР-3, Na-394, Са-4, P-1	.060/50	Бифитекс нат.руб. с соусом	54-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-683, Б-33, Ж-26, У-79, Вит.С-3, Вит.РР-5, Na-1267, К-361, Са-42, Mg-158, P-266, Fe-6			84

5-11 класс

Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,
Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, Р-107, Fe-1

ЭЦ-271, Б-22, Ж-20, Вит.РР-3, Na-427, Са-4, Р-1

ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16,
Р-134, Fe-1

ЭЦ-775, Б-35, Ж-34, У-81, Вит.А-1, Вит.С-2,
Вит.РР-4, Na-1486, К-182, Са-236, Mg-56,
Р-250, Fe-3

.180/30

.065

.200/15/7

.31,25./20

**Рис припущенный с овощам, зеленым
горошком**

Бифитекс нат. руб.

Чай с сахаром, лимоном

Бутерброд с сыром

24-57

50-10

4-20

18-13

97

Руководитель

Зав. производством

