Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	11-04
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/13	Каша ячневая с маслом	24-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-90, Б-1, Ж-7, У-6, Вит.С-20, Na-549, К-102, Са-29, Mg-10, P-22	.070	Салат "Здоровье"	10-62
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	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	28-24
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-02
ЭЦ-389, Б-9, Ж-24, У-17, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2511, К-81, Са-34, Mg-9, P-28, Fe-1	.070/50	Котлета мясная с соусом	36-72
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-88
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-1729, Б-49, Ж-69, У-211, Вит.А-2, Вит.С-58, Вит.РР-3, Na-5441, К-1371, Са-396, Mg-236, P-637, Fe-10			154
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	11-04
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/15	Каша ячневая с маслом	25-82
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-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-96, Б-1, Ж-8, У-6, Вит.С-21, Na-588, К-110, Са-31, Mg-10, P-24	.075	Салат "Здоровье"	11-37
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	.250/15/15	Щи из св. капусты с мясом, сметаной (г.п.м)	28-24
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, К-203, Са-38, Mg-56, P-139, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	81-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-60
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 2 кус.	3-52
ЭЦ-1955, Б-48, Ж-92, У-204, Вит.А-6, Вит.С-58, Вит.РР-4, Na-2449, К-1196, Са-491, Mg-148, P-614, Fe-5			178
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-90, Б-1, Ж-7, У-6, Вит.С-20, Na-549, К-102, Са-29, Mg-10, P-22	.070	Салат "Здоровье"	10-62
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-02
ЭЦ-389, Б-9, Ж-24, У-17, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2511, К-81, Са-34, Mg-9, P-28, Fe-1	.070/50	Котлета мясная с соусом	36-72
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, Na-9, К-180, Са-11, Mg-6, P-11	.200	Напиток из сока	18-88
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-938, Б-23, Ж-38, У-109, Вит.А-1, Вит.С-26, Вит.РР-1, Na-3833, К-669, Са-101, Mg-173, P-300, Fe-6			84
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-96, Б-1, Ж-8, У-6, Вит.С-21, Na-588, К-110, Са-31, Mg-10, P-24	.075	Салат "Здоровье"	11-37
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, К-203, Са-38, Mg-56, P-139, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	81-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	1-76
ЭЦ-1072, Б-19, Ж-56, У-92, Вит.А-5, Вит.С-25, Вит.РР-2, Na-792, К-372, Са-81, Mg-75, P-195, Fe-2			97

Руководитель

Зав.производством