

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, Р-33, Fe-1	.31,25/25/5	Бутерброд с джемом, маслом	21-07
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/8	Каша ячневая с маслом	20-55
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-60
ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, Р-47, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	23-84
ЭЦ-278, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3109, К-80, Са-40, Mg-10, Р-31, Fe-1	.060/5	Котлета мясная с маслом	34-95
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	11-81
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	15-61
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	19-69
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/31,25г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-1585, Б-49, Ж-50, У-239, Вит.А-2, Вит.С-100, Вит.РР-7, Na-5571, К-1653, Са-410, Mg-122, Р-434, Fe-7			154

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, Р-33, Fe-1	.31,25/25/5	Бутерброд с джемом, маслом	21-07
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	21-77
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	12-38
ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, Р-47, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	23-84
ЭЦ-325, Б-18, Ж-18, У-23, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-3628, К-93, Са-47, Mg-11, Р-37, Fe-1	.070/5	Котлета мясная с маслом	40-78
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2444, К-127, Са-44, Mg-16, Р-74, Fe-1	.180/34	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св. помидоров	23-56
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-20
ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, Р-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	26-52
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/31,25г	Хлеб витаминный	3-88
ЭЦ-2253, Б-61, Ж-90, У-308, Вит.А-2, Вит.С-22, Вит.РР-7, Na-7817, К-1195, Са-505, Mg-112, Р-537, Fe-7			178

1-4 класс

ЭЦ-278, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3109, К-80, Са-40, Mg-10, Р-31, Fe-1	.060/5	Котлета мясная с маслом	34-95
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	11-81
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	15-61
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	Компот из св. мандаринов	19-69
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-667, Б-24, Ж-22, У-94, Вит.А-1, Вит.С-86, Вит.РР-4, Na-4117, К-925, Са-155, Mg-63, Р-173, Fe-3			84

5-11 класс

ЭЦ-325, Б-18, Ж-18, У-23, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-3628, К-93, Са-47, Mg-11, Р-37, Fe-1	.070/5	Котлета мясная с маслом	40-78
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2444, К-127, Са-44, Mg-16, Р-74, Fe-1	.180/34	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св. помидоров	23-56
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	4-20
ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, Р-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	26-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	1-94
ЭЦ-1243, Б-33, Ж-57, У-153, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-4, Na-6314, К-345, Са-135, Mg-43, Р-194, Fe-4			97

Руководитель