

22 Декабря 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-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                            | .200/9    | Каша рисовая с маслом                  | 23-80 |
| 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-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1                                            | .200      | Чай с молоком                          | 5-99  |
| ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1                      | .200/25/7 | Щи из св капусты с цыпленком, сметаной | 28-06 |
| ЭЦ-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1        | .150/30   | Запеканка творожная с молоко сгущ.     | 74-07 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90                                               | .200      | Кофейный напиток с молоком             | 7-99  |
| 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-1525, Б-49, Ж-71, У-178, Вит.А-19, Вит.В2-1, Вит.С-28, Вит.РР-5, Na-1765, К-1092, Са-680, Mg-141, P-822, Fe-5 |           |                                        | 154   |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                       |            |                                        |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|-------|
| 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-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                  | 24-65 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90                                    | .200       | Кофейный напиток с молоком             | 7-99  |
| ЭЦ-40, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-586, К-75, Са-25, Mg-8, P-13                                       | .075       | Салат из свежей капусты                | 8-58  |
| ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1          | .250/25/15 | Щи из св капусты с цыпленком, сметаной | 32-08 |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2                 | .180       | Картофельное пюре                      | 21-26 |
| ЭЦ-153, Б-14, Ж-10, У-3, Вит.С-1, Na-1085, К-11, Са-12, Mg-1, P-6                                     | .070/5     | Рыба припущенная с маслом сливочным    | 62-59 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                        | .200/15    | Чай с сахаром                          | 2-63  |
| 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-1365, Б-43, Ж-57, У-175, Вит.А-1, Вит.С-75, Вит.РР-6, Na-4911, К-1819, Са-433, Mg-145, P-553, Fe-6 |            |                                        | 178   |

**1-4 класс**

|                                                                                                            |            |                                    |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|-------|
| ЭЦ-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1  | .150/30    | Запеканка творожная с молоко сгущ. | 74-07 |
| ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90                                         | .200       | Кофейный напиток с молоком         | 7-99  |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                                                           | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                    | 1-94  |
| ЭЦ-750, Б-31, Ж-38, У-74, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-329, К-452, Са-425, Mg-62, P-493, Fe-1 |            |                                    | 84    |

**5-11 класс**

|                                                                                           |            |                                     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------|
| ЭЦ-40, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-586, К-75, Са-25, Mg-8, P-13                           | .075       | Салат из свежей капусты             | 8-58  |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2     | .180       | Картофельное пюре                   | 21-26 |
| ЭЦ-153, Б-14, Ж-10, У-3, Вит.С-1, Na-1085, К-11, Са-12, Mg-1, P-6                         | .070/5     | Рыба припущенная с маслом сливочным | 62-59 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                            | .200/15    | Чай с сахаром                       | 2-63  |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                                          | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                     | 1-94  |
| ЭЦ-522, Б-22, Ж-19, У-66, Вит.С-43, Вит.РР-2, Na-3304, К-1062, Са-113, Mg-58, P-170, Fe-3 |            |                                     | 97    |

Руководитель

Зав.производством