

24 Декабря 2021 г.

**Меню Школа № 10**

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),                                     | Выход      | Наименование блюда                  | Стоимость питания |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------------------|
| <b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>                                                                            |            |                                     |                   |
| 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               | 24-60             |
| 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-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-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1           | .250/10/10 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан | 21-13             |
| ЭЦ-359, Б-18, Ж-18, У-30, Вит.С-40, Вит.РР-4, Na-50, К-1052, Са-26, Mg-47, P-113, Fe-2                 | .048/150   | Жаркое по-домашнему                 | 73-90             |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4                                                                         | .200       | Напиток Виталайт                    | 8-16              |
| 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-1351, Б-44, Ж-53, У-178, Вит.А-1, Вит.С-87, Вит.РР-12, Na-1715, К-1983, Са-332, Mg-139, P-509, Fe-5 |            |                                     | <b>154</b>        |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                        |           |                                              |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|------------|
| ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1                                                  | .1шт      | Яйцо отварное                                | 11-04      |
| 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                        | 24-60      |
| 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-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-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1           | .250/10/9 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан          | 21-09      |
| ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, P-201, Fe-5                          | .150/15   | Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер. | 21-08      |
| ЭЦ-208, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-329, Са-3, P-1                                                        | .050/50   | Бифштекс нат.руб. с соусом                   | 53-47      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                         | .200/15   | Чай с сахаром                                | 2-63       |
| ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25                                                                                | .1шт.     | Шоколад Аленка                               | 17-88      |
| 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 витаминный                              | 3-88       |
| ЭЦ-1850, Б-58, Ж-84, У-220, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-7, Na-3192, К-1270, Са-363, Mg-235, P-687, Fe-10 |           |                                              | <b>178</b> |

**1-4 класс**

|                                                                                         |            |                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------|-----------|
| ЭЦ-359, Б-18, Ж-18, У-30, Вит.С-40, Вит.РР-4, Na-50, К-1052, Са-26, Mg-47, P-113, Fe-2  | .048/150   | Жаркое по-домашнему | 73-90     |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4                                                          | .200       | Напиток Виталайт    | 8-16      |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                                        | .1к/31,25г | Хлеб витаминный     | 1-94      |
| ЭЦ-479, Б-21, Ж-18, У-57, Вит.С-68, Вит.РР-8, Na-231, К-1086, Са-33, Mg-52, P-137, Fe-2 |            |                     | <b>84</b> |

**5-11 класс**

|                                                                                |            |                                              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------|-----------|
| ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, P-201, Fe-5  | .150/15    | Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер. | 21-08     |
| ЭЦ-208, Б-17, Ж-16, Вит.РР-2, Na-329, Са-3, P-1                                | .050/50    | Бифштекс нат.руб. с соусом                   | 53-47     |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                 | .200/15    | Чай с сахаром                                | 2-63      |
| ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25                                                        | .1шт.      | Шоколад Аленка                               | 17-88     |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24                               | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                              | 1-94      |
| ЭЦ-912, Б-30, Ж-44, У-99, Вит.РР-3, Na-1652, К-314, Са-41, Mg-143, P-234, Fe-6 |            |                                              | <b>97</b> |

Руководитель

Зав.производством