

**Меню Школа № 10**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость б питания
<b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/6	<i>Каша манная с маслом</i>	19-76
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./15	<i>Бутерброд с сыром</i>	15-45
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	6-39
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, К-389, Са-26, Mg-20, P-57, Fe-1	.200/15/10	<i>Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной</i>	26-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	<i>Картофельное пюре</i>	12-46
ЭЦ-63, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-49, Вит.РР-1, Na-15, К-222, Са-54, Mg-19, P-38, Fe-1	.074	<i>Капуста тушеная</i>	12-94
ЭЦ-221, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-1, Na-1408, К-37, Са-28, Mg-7, P-36	.060	<i>Суфле Рыбка</i>	37-22
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	<i>Компот из св. мандаринов</i>	19-14
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-1381, Б-45, Ж-49, У-190, Вит.А-1, Вит.С-82, Вит.РР-4, Na-3906, К-1587, Са-563, Mg-127, P-561, Fe-6			154
<b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом</i>	23-23
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	<i>Бутерброд с сыром</i>	19-86
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	6-39
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	.250/15/10	<i>Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной</i>	29-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-342, Б-11, Ж-8, У-55, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-703, К-431, Са-30, Mg-179, P-267, Fe-6	.180/30	<i>Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров</i>	28-54
ЭЦ-426, Б-10, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-62, Са-5, Mg-4, P-11	.052/52	<i>Гуляш</i>	47-26
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый</i>	18-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-2236, Б-56, Ж-66, У-320, Вит.А-13001, Вит.С-71, Вит.РР-7, Na-2525, К-3858, Са-686, Mg-367, P-893, Fe-12			178
<b><u>завтрак 1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/8	<i>Каша манная с маслом</i>	21-68
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./15	<i>Бутерброд с сыром</i>	15-45
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	2-87
ЭЦ-525, Б-15, Ж-18, У-75, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-803, К-288, Са-345, Mg-42, P-271, Fe-3			40
<b><u>1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-103, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	<i>Картофельное пюре</i>	12-46
ЭЦ-63, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-49, Вит.РР-1, Na-15, К-222, Са-54, Mg-19, P-38, Fe-1	.074	<i>Капуста тушеная</i>	12-94
ЭЦ-221, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-1, Na-1408, К-37, Са-28, Mg-7, P-36	.060	<i>Суфле Рыбка</i>	37-22
ЭЦ-114, У-30, К-1, Са-1	.200	<i>Компот из св. мандаринов</i>	19-14
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-24
ЭЦ-587, Б-19, Ж-22, У-78, Вит.С-67, Вит.РР-2, Na-2410, К-803, Са-125, Mg-53, P-164, Fe-2			84
<b><u>5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-342, Б-11, Ж-8, У-55, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-703, К-431, Са-30, Mg-179, P-267, Fe-6	.180/30	<i>Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. помидоров</i>	28-54

426, Б-10, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-62, Са-5,  
У-4, Р-11  
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2,  
Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2  
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24  
ЭЦ-1404, Б-29, Ж-37, У-204, Вит.А-13000,  
Вит.С-52, Вит.РР-4, Na-907, К-2977, Са-242,  
Mg-288, Р-482, Fe-8

.052/52

Гуляш

47-26

0.200

Сок Фруктовый

18-96

.1к/31,25г

Хлеб витаминный

2-24

97

Руководитель



Зав. производством

