

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/30	<i>Запеканка творожная с мол. сгущенным</i>	84-92
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Какао с молоком</i>	12-84
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-758, Б-29, Ж-39, У-74, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-311, К-402, Са-381, Mg-58, P-464, Fe-1			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-102, Б-1, Ж-8, У-7, Вит.С-23, Na-627, К-117, Са-33, Mg-11, P-25	.080	<i>Салат "Здоровье"</i>	15-66
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	<i>Картофельное пюре</i>	22-44
ЭЦ-193, Б-14, Ж-12, У-8, Вит.С-1, Na-7, К-31, Са-11, Mg-3, P-14	.070/5	<i>Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным</i>	53-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	4-69
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, К-91, Са-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	<i>Пирог к чаю</i>	17-86
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-1027, Б-28, Ж-45, У-129, Вит.С-55, Вит.РР-3, Na-2301, К-1215, Са-160, Mg-73, P-255, Fe-4			116
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	10-52
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	<i>Каша рисовая с маслом</i>	20-73
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>	6-42
ЭЦ-191, Б-5, Ж-5, У-31, Вит.РР-1, Na-207, К-67, Са-13, Mg-8, P-51, Fe-1	.080	<i>Ватрушка с творогом</i>	18-87
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/10/8	<i>Рассольник Ленин. мясом, сметан</i>	25-22
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/30	<i>Запеканка творожная с мол. сгущенным</i>	84-92
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Какао с молоком</i>	12-84
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	<i>Хлеб витаминный</i>	4-48
ЭЦ-1715, Б-50, Ж-74, У-216, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-18, Вит.РР-5, Na-2188, К-1243, Са-639, Mg-148, P-846, Fe-6			184
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/13	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	13-22
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/10	<i>Каша рисовая с маслом</i>	23-84
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>	6-42
ЭЦ-191, Б-5, Ж-5, У-31, Вит.РР-1, Na-207, К-67, Са-13, Mg-8, P-51, Fe-1	.080	<i>Ватрушка с творогом</i>	18-87
ЭЦ-102, Б-1, Ж-8, У-7, Вит.С-23, Na-627, К-117, Са-33, Mg-11, P-25	.080	<i>Салат "Здоровье"</i>	15-66
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	<i>Рассольник Ленин. мясом, сметан</i>	31-41
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	<i>Картофельное пюре</i>	22-44
ЭЦ-193, Б-14, Ж-12, У-8, Вит.С-1, Na-7, К-31, Са-11, Mg-3, P-14	.070/5	<i>Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным</i>	53-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	4-69
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, К-91, Са-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	<i>Пирог к чаю</i>	17-86
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	<i>Хлеб витаминный</i>	4-48
ЭЦ-2090, Б-51, Ж-85, У-285, Вит.А-1, Вит.С-75, Вит.РР-7, Na-4493, К-2207, Са-458, Mg-178, P-693, Fe-9			212

Руководитель