

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	11-51
ЭЦ-716, Б-13, Ж-42, У-46, Вит.А-4, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-19, К-174, Са-32, Mg-48, P-120, Fe-1	.043/200	Плов по - узбекски	75-39
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-86
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-943, Б-16, Ж-42, У-99, Вит.А-4, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-214, К-422, Са-51, Mg-63, P-157, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2715, К-141, Са-49, Mg-18, P-82, Fe-2	.200/30	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св. помидоров	28-97
ЭЦ-277, Б-20, Ж-19, У-8, Вит.РР-3, Na-1087, К-4, Са-12, Mg-1, P-7	.070/5	Шницель н-р с маслом	78-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-705, Б-30, Ж-26, У-89, Вит.С-4, Вит.РР-4, Na-3984, К-204, Са-73, Mg-28, P-121, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

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	.200/7	Каша манная с маслом	20-54
ЭЦ-142, Б-6, Ж-5, У-18, Na-260, К-50, Са-144, Mg-11, P-97	.31,25/20/5	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	23-37
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-87
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/20/10	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	27-22
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	11-51
ЭЦ-716, Б-13, Ж-42, У-46, Вит.А-4, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-19, К-174, Са-32, Mg-48, P-120, Fe-1	.043/200	Плов по - узбекски	75-39
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-86
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1642, Б-36, Ж-68, У-197, Вит.А-5, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-1757, К-1197, Са-467, Mg-130, P-524, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/10	Каша манная с маслом	26-71
ЭЦ-142, Б-6, Ж-5, У-18, Na-260, К-50, Са-144, Mg-11, P-97	.31,25/20/7	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	24-55
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	12-87
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/20/10	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	29-63
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2715, К-141, Са-49, Mg-18, P-82, Fe-2	.200/30	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св. помидоров	28-97
ЭЦ-277, Б-20, Ж-19, У-8, Вит.РР-3, Na-1087, К-4, Са-12, Mg-1, P-7	.070/5	Шницель н-р с маслом	78-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1592, Б-56, Ж-55, У-218, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-6, Na-6016, К-1158, Са-534, Mg-112, P-557, Fe-5			212

Руководитель

Зав. производством