

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-252, Б-16, Ж-20, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-419, K-220, Ca-115, Mg-20, P-257, Fe-3	.160/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	54-78
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	16-55
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./30	Бутерброд с сыром	28-67
ЭЦ-540, Б-28, Ж-30, У-42, Вит.В2-1, Вит.С-2, Na-833, K-426, Ca-443, Mg-50, P-481, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-589, Б-13, Ж-33, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.050/200/5	Жаркое по-домашнему	79-36
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-96
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	27-44
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1151, Б-55, Ж-40, У-113, Вит.С-42, Вит.РР-3, Na-566, K-1257, Ca-63, Mg-71, P-227, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	25-19
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	14-66
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	6-45
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	12-10
ЭЦ-189, Б-8, Ж-10, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, K-265, Ca-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/25	Суп карт. с горохом, тушенкой	23-36
ЭЦ-252, Б-16, Ж-20, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-419, K-220, Ca-115, Mg-20, P-257, Fe-3	.160/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	54-78
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	16-55
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./30	Бутерброд с сыром	28-67
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1493, Б-54, Ж-63, У-182, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-2165, K-1055, Ca-676, Mg-123, P-784, Fe-7			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, K-242, Ca-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/10	Каша рисовая с маслом	29-41
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, K-39, Ca-9, Mg-6, P-28	.31,25/7/15	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20-39
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	12-10
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	6-45
ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Ca-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/25	Суп карт. с горохом, тушенкой	25-41
ЭЦ-589, Б-13, Ж-33, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-2, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.050/200/5	Жаркое по-домашнему	79-36
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-96
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	27-44
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	4-48
ЭЦ-2227, Б-84, Ж-80, У-267, Вит.А-1, Вит.С-57, Вит.РР-6, Na-2129, K-2000, Ca-334, Mg-157, P-578, Fe-8			212

Руководитель

Зав.производством