

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	14-56
ЭЦ-576, Б-25, Ж-23, У-66, Вит.А-2, Вит.С-15, Вит.РР-5, Na-1879, К-393, Са-44, Mg-65, P-165, Fe-2	60/200	Плов	72-86
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-58
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-892, Б-28, Ж-33, У-119, Вит.А-2, Вит.С-26, Вит.РР-5, Na-2269, К-611, Са-70, Mg-80, P-211, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-76, Ж-8, У-1, Вит.С-3, Na-157, К-46, Са-9, Mg-5, P-14	.040	Салат из свежих огурцов	13-36
ЭЦ-350, Б-17, Ж-22, У-23, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-3286, К-175, Са-57, Mg-18, P-63, Fe-1	.110/50	Тефтели с соусом	61-94
ЭЦ-333, Ж-11, У-44, Na-1556, К-67, Са-22, Mg-33, P-111	200	Рис припущенный	13-89
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, К-70, Са-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	22-81
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 народный	4
ЭЦ-1041, Б-23, Ж-42, У-131, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-5367, К-425, Са-112, Mg-71, P-242, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	35-92
ЭЦ-97, Б-1, Ж-8, У-5, Вит.А-6, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-325, К-144, Са-40, Mg-28, P-40, Fe-1	.080	Морковь отварная с маслом раст.	9-39
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-93
ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с повидлом	7-44
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 народный 2 кус.	4
ЭЦ-714, Б-22, Ж-24, У-104, Вит.А-6, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-1197, К-496, Са-158, Mg-65, P-318, Fe-6			

ОВЗ 1-4 класс обед

ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-11, Mg-6, P-17	.050	Салат из свежих огурцов	14-56
ЭЦ-117, Б-3, Ж-7, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	24-32
ЭЦ-576, Б-25, Ж-23, У-66, Вит.А-2, Вит.С-15, Вит.РР-5, Na-1879, К-393, Са-44, Mg-65, P-165, Fe-2	60/200	Плов	72-86
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	10-58
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1009, Б-31, Ж-40, У-130, Вит.А-3, Вит.С-43, Вит.РР-6, Na-3061, К-896, Са-113, Mg-100, P-258, Fe-4			184-00

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	35-92
ЭЦ-121, Б-1, Ж-10, У-6, Вит.А-8, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-406, К-180, Са-50, Mg-34, P-50, Fe-1	.100	Морковь отварная с маслом раст.	11-74
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	2-93
ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/40	Бутерброд с повидлом	9-17
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 народный 2 кус.	4
ЭЦ-738, Б-22, Ж-26, У-105, Вит.А-8, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-1278, К-532, Са-168, Mg-71, P-328, Fe-6			

ОВЗ 5-11 класс обед

6, Ж-8, У-1, Вит.С-3, Na-157, К-46, Са-9, Mg-5, 4	.040	Салат из свежих огурцов	13-36
Ц-146, Б-4, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	32-24
ЭЦ-350, Б-17, Ж-22, У-23, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-3286, К-175, Са-57, Mg-18, Р-63, Fe-1	.110/50	Тефтели с соусом	61-94
ЭЦ-333, Ж-11, У-44, Na-1556, К-67, Са-22, Mg-33, Р-111	200	Рис припущенный	13-89
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, К-70, Са-9, Mg-5, Р-7, Fe-1	.200	Компот из груш	22-81
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	4
ЭЦ-1187, Б-27, Ж-51, У-145, Вит.А-2, Вит.С-33, Вит.РР-4, Na-6358, К-781, Са-166, Mg-96, Р-300, Fe-4			212-00

Руководитель _____
Зав.производством _____
