

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-47
ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	22-31
ЭЦ-306, Б-17, Ж-17, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3420, К-88, Са-44, Mg-11, Р-34, Fe-1	.066/5	Котлета мясная с маслом	40-22
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1	.200	Компот из св. апельсинов	22-76
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-714, Б-26, Ж-24, У-100, Вит.А-1, Вит.С-86, Вит.РР-4, Na-4428, К-933, Са-159, Mg-64, Р-176, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2752, К-141, Са-49, Mg-18, Р-75, Fe-2	.200/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	25-16
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, Р-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	59-31
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, Р-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-20
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, К-91, Са-40, Mg-10, Р-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	24-09
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1150, Б-39, Ж-47, У-159, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-7, Na-5972, К-1467, Са-355, Mg-234, Р-567, Fe-38			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, Р-148	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-94
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	13-43
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, Р-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	10-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-152, Б-4, Ж-8, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-828, К-436, Са-35, Mg-25, Р-88, Fe-1	.200/25/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	33-87
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-47
ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	22-31
ЭЦ-306, Б-17, Ж-17, У-21, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3420, К-88, Са-44, Mg-11, Р-34, Fe-1	.066/5	Котлета мясная с маслом	40-22
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1	.200	Компот из св. апельсинов	22-76
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-1599, Б-49, Ж-57, У-224, Вит.А-2, Вит.С-103, Вит.РР-6, Na-6156, К-1827, Са-530, Mg-137, Р-554, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, Р-185	.250/10	Каша пшеничная с маслом	27-85
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	13-43
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, Р-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	14-73
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Са-43, Mg-32, Р-110, Fe-1	.250/25/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	37-75
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2752, К-141, Са-49, Mg-18, Р-75, Fe-2	.200/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	25-16
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, Р-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	59-31
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, Р-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-20
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, К-91, Са-40, Mg-10, Р-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	24-09
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24

Б-67, Ж-86, У-299, Вит.А-2, Вит.С-34,
-9, Na-8024, К-2530, Са-783, Mg-320,
004, Fe-39

212

Руководитель

Зав.производством



