

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	17-86
ЭЦ-259, Б-21, Ж-20, Вит.РР-3, Na-408, Са-4, P-1	.062	Бифштекс нат. руб.	72-09
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-81
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-683, Б-31, Ж-27, У-80, Вит.РР-4, Na-3302, К-144, Са-55, Mg-21, P-99, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	15-67
ЭЦ-448, Б-19, Ж-32, У-7, Вит.С-2, Na-1873, К-47, Са-30, Mg-5, P-31, Fe-1	.080/5	Шницель рубленый Дружба	72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-81
ЭЦ-426, Б-5, Ж-19, У-60, Вит.РР-1, Na-98, К-94, Са-16, Mg-10, P-51, Fe-1	.085	Пирог Сказка	18-28
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-1328, Б-32, Ж-60, У-152, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-2924, К-308, Са-79, Mg-64, P-233, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/12	Каша гречневая с маслом сливочным	26-35
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	9-43
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 витаминный	4-48
ЭЦ-143, Б-4, Ж-9, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-802, К-313, Са-45, Mg-23, P-70, Fe-1	.200/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	30-94
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	17-86
ЭЦ-259, Б-21, Ж-20, Вит.РР-3, Na-408, Са-4, P-1	.062	Бифштекс нат. руб.	72-09
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-81
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-1491, Б-59, Ж-57, У-188, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-8, Na-5010, К-1064, Са-390, Mg-187, P-626, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, P-299, Fe-4	.250/15	каша гречневая с маслом сливочным	33-28
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	9-43
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/25/15	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	36-01
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	15-67
ЭЦ-448, Б-19, Ж-32, У-7, Вит.С-2, Na-1873, К-47, Са-30, Mg-5, P-31, Fe-1	.080/5	Шницель рубленый Дружба	72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-81
ЭЦ-426, Б-5, Ж-19, У-60, Вит.РР-1, Na-98, К-94, Са-16, Mg-10, P-51, Fe-1	.085	Пирог Сказка	18-28
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 витаминный	4-48
ЭЦ-2249, Б-63, Ж-96, У-273, Вит.А-2, Вит.С-28, Вит.РР-6, Na-4943, К-1389, Са-458, Mg-264, P-838, Fe-12			212

Руководитель

Зав.производством