

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, Р-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	20-30
ЭЦ-259, Б-21, Ж-20, Вит.РР-3, Na-408, Са-4, Р-1	.062/50	Бифштекс нат.руб. с соусом	69-54
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-713, Б-35, Ж-28, У-80, Вит.С-28, Вит.РР-9, Na-1289, К-361, Са-36, Mg-177, Р-283, Fe-6			100

5-11 класс

ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, Р-241, Fe-5	.180/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	30-24
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, Р-14	.060/60	Гуляш	64-80
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1538, Б-29, Ж-52, У-200, Вит.А-13000, Вит.С-44, Вит.РР-3, Na-1573, К-2866, Са-244, Mg-270, Р-459, Fe-7			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, Р-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	17-58
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	13-65
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, К-104, Са-74, Mg-16, Р-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	32-51
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, Р-41, Fe-1	.200/10	Щи из св. капусты со сметаной	16-26
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, Р-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	20-30
ЭЦ-259, Б-21, Ж-20, Вит.РР-3, Na-408, Са-4, Р-1	.062/50	Бифштекс нат.руб. с соусом	69-54
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Виталайт	8-16
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-1897, Б-70, Ж-79, У-230, Вит.А-1, Вит.С-54, Вит.РР-12, Na-2813, К-1072, Са-408, Mg-248, Р-687, Fe-9			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, Р-114	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	24-77
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	13-65
ЭЦ-435, Б-11, Ж-24, У-44, Вит.РР-1, Na-100, К-104, Са-74, Mg-16, Р-135, Fe-1	.105	Ватрушка Лакомка	32-51
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, Р-51, Fe-1	.250/15	Щи из св. капусты со сметаной	21-07
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, Р-241, Fe-5	.180/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	30-24
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, Р-14	.060/60	Гуляш	64-80
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-2450, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	18-96
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 2 кус.	4
ЭЦ-2836, Б-67, Ж-108, У-363, Вит.А-13001, Вит.С-77, Вит.РР-6, Na-3350, К-3675, Са-657, Mg-349, Р-896, Fe-10			212

Руководитель

Зав.производством