

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-540, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/25	Запеканка творожная с повидлом	87-59
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	10-17
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-747, Б-31, Ж-38, У-74, Вит.А-18, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-329, К-452, Са-425, Mg-62, P-493, Fe-1			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	23-96
ЭЦ-249, Б-12, Ж-15, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2330, К-124, Са-40, Mg-13, P-44, Fe-1	.078/50	Тефтели с соусом	48-03
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	37-99
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-1194, Б-25, Ж-56, У-150, Вит.А-2, Вит.С-10, Вит.РР-3, Na-3269, К-397, Са-111, Mg-70, P-249, Fe-4			116
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	21-83
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-19
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, P-41, Fe-1	.200/15/10	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	28-26
ЭЦ-540, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/25	Запеканка творожная с повидлом	87-59
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	10-17
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 витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1652, Б-60, Ж-72, У-196, Вит.А-19, Вит.С-28, Вит.РР-4, Na-1864, К-1139, Са-749, Mg-124, P-856, Fe-5			184
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	28-64
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-19
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, P-51, Fe-1	.250/15/15	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	33-45
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	23-96
ЭЦ-249, Б-12, Ж-15, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2330, К-124, Са-40, Mg-13, P-44, Fe-1	.078/50	Тефтели с соусом	48-03
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	37-99
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 2 кус.	4-48
ЭЦ-2213, Б-57, Ж-95, У-285, Вит.А-3, Вит.С-43, Вит.РР-6, Na-5057, К-1182, Са-476, Mg-140, P-645, Fe-8			212

Руководитель

Зав. производством