

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, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-299, Б-14, Ж-21, У-14, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-291, К-176, Ca-18, Mg-17, P-123, Fe-1	.075/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	57-26
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, К-70, Ca-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	18-27
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-829, Б-28, Ж-29, У-113, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-7, Na-1178, К-607, Ca-59, Mg-199, P-412, Fe-8			100

5-11 класс

ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	14-31
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Ca-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	27-11
ЭЦ-300, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-100, К-199, Ca-52, Mg-22, P-192, Fe-2	0.085/8	Суфле из филе птицы	50-65
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./40гр.	Вафли "Обыкновенное чудо"	17-91
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-751, Б-31, Ж-30, У-89, Вит.С-83, Вит.РР-9, Na-1109, К-1068, Ca-171, Mg-79, P-342, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	17-59
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-47
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Ca-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	32-92
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Ca-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-299, Б-14, Ж-21, У-14, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-291, К-176, Ca-18, Mg-17, P-123, Fe-1	.075/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	57-26
ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, К-70, Ca-9, Mg-5, P-7, Fe-1	.200	Компот из груш	18-27
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1621, Б-49, Ж-54, У-232, Вит.А-2, Вит.С-29, Вит.РР-9, Na-2631, К-1143, Ca-250, Mg-249, P-639, Fe-11			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	24-64
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-47
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Ca-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/15	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	37-87
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	14-31
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Ca-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	27-11
ЭЦ-300, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-100, К-199, Ca-52, Mg-22, P-192, Fe-2	0.085/8	Суфле из филе птицы	50-65
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./40гр.	Вафли "Обыкновенное чудо"	17-91
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1646, Б-55, Ж-60, У-220, Вит.А-1, Вит.С-115, Вит.РР-11, Na-2815, К-1702, Ca-403, Mg-137, P-602, Fe-8			212

Руководитель

Зав.производством