

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	22-23
ЭЦ-451, Б-10, Ж-31, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-66, Са-5, Mg-4, Р-12	.055/55	Гуляш из свинины	59-81
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	15-96
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-994, Б-25, Ж-39, У-106, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-888, К-462, Са-69, Mg-202, Р-323, Fe-7			100

5-11 класс

ЭЦ-252, Б-4, Ж-7, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-625, К-87, Са-17, Mg-32, Р-97, Fe-1	.180/25	Рис припущенный с мексиканской смесью	21-79
ЭЦ-618, Б-14, Ж-42, У-8, Na-1164, К-4, Са-13, Mg-1, Р-7	.075/5	Котлета с маслом сливочным	72-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром № 685	3-78
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	16-32
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-1132, Б-25, Ж-49, У-107, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-1971, К-150, Са-42, Mg-42, Р-136, Fe-2			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	25-46
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 № 693	15-68
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, Р-24	.031,25/14	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 народный 1 кус.	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	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	26-13
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	22-23
ЭЦ-451, Б-10, Ж-31, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-66, Са-5, Mg-4, Р-12	.055/55	Гуляш из свинины	59-81
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из кураги	15-96
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-1831, Б-48, Ж-73, У-217, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-4, Na-2310, К-1166, Са-445, Mg-265, Р-652, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, Р-188	.250/10	Каша ячневая с маслом	31-93
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	15-68
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, Р-24	.031,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-64
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	.250/10/15	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	30-75
ЭЦ-252, Б-4, Ж-7, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-625, К-87, Са-17, Mg-32, Р-97, Fe-1	.180/25	Рис припущенный с мексиканской смесью	21-79
ЭЦ-618, Б-14, Ж-42, У-8, Na-1164, К-4, Са-13, Mg-1, Р-7	.075/5	Котлета н-р с маслом сливочным	72-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	16-32
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-2085, Б-51, Ж-89, У-231, Вит.А-1, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-3654, К-977, Са-478, Mg-115, Р-513, Fe-3			212

Руководитель

Зав. производством