

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-4, У-1, Вит.С-2, Na-33, K-46, Ca-8, Mg-5, P-8	.018	Нарезка из огурцов конс.	7-18
ЭЦ-873, Б-16, Ж-50, У-60, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-28, K-258, Ca-50, Mg-68, P-163, Fe-1	.055/200	Плов по - узбекски	80-58
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-997, Б-19, Ж-50, У-88, Вит.А-7, Вит.С-36, Вит.РР-6, Na-242, K-338, Ca-65, Mg-78, P-195, Fe-1			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2752, K-141, Ca-49, Mg-18, P-75, Fe-2	.200/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	26-77
ЭЦ-277, Б-20, Ж-19, У-8, Вит.РР-3, Na-1087, K-4, Ca-12, Mg-1, P-7	.070/5	Шницель н-р с маслом сливочным	83-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-705, Б-30, Ж-26, У-89, Вит.С-2, Вит.РР-4, Na-4021, K-204, Ca-73, Mg-28, P-114, Fe-3			116
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша пшеничная с маслом	18-42
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, K-411, Ca-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	29-36
ЭЦ-4, У-1, Вит.С-2, Na-33, K-46, Ca-8, Mg-5, P-8	.018	Нарезка из огурцов конс.	7-18
ЭЦ-873, Б-16, Ж-50, У-60, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-28, K-258, Ca-50, Mg-68, P-163, Fe-1	.055/200	Плов по - узбекски	80-58
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4
ЭЦ-1887, Б-43, Ж-75, У-230, Вит.А-8, Вит.С-52, Вит.РР-8, Na-1910, K-1109, Ca-356, Mg-139, P-490, Fe-3			184
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-182, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом	24-85
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	15-68
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли Боярушка	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, K-513, Ca-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/15	Рассольник Ленин. мясом, сметан	34-93
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2752, K-141, Ca-49, Mg-18, P-75, Fe-2	.200/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	26-77
ЭЦ-277, Б-20, Ж-19, У-8, Вит.РР-3, Na-1087, K-4, Ca-12, Mg-1, P-7	.070/5	Шницель н-р с маслом сливочным	83-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4
ЭЦ-1707, Б-57, Ж-56, У-246, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.РР-6, Na-6003, K-1113, Ca-403, Mg-99, P-448, Fe-5			212

Руководитель

Зав.производством