

Меню школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-432, Б-10, Ж-29, У-7, На-1241, К-3, Са-13, Mg-1, Р-6	.060/4	Шницель н-р	59-89
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-65
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, На-9, К-180, Са-11, Mg-6, Р-11	.200	Напиток из сока	21-22
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-866, Б-20, Ж-35, У-92, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-3872, К-294, Са-67, Mg-23, Р-100, Fe-1			100

5-11 класс

ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, Р-18	.100	Салат из свежей капусты	14-40
ЭЦ-460, Б-28, Ж-31, У-17, Вит.РР-11, На-189, К-318, Са-55, Mg-30, Р-260, Fe-2	.100/8	Котлета из филе цыпленка бр.	69-57
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-917, Са-64, Mg-40, Р-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	25-75
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-842, Б-36, Ж-41, У-82, Вит.А-1, Вит.С-46, Вит.РР-13, На-2604, К-1394, Са-164, Mg-89, Р-429, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, Р-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным(в	21-85
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/40 гр.	Вафли Обыкновенное чудо	17-91
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, На-602, К-331, Са-27, Mg-18, Р-47, Fe-1	.250/14/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	29-59
ЭЦ-432, Б-10, Ж-29, У-7, На-1241, К-3, Са-13, Mg-1, Р-6	.060/4	Шницель н-р	59-89
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-65
ЭЦ-95, Б-1, У-24, Вит.С-3, На-9, К-180, Са-11, Mg-6, Р-11	.200	Напиток из сока	21-22
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1828, Б-53, Ж-64, У-238, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-3, На-5323, К-984, Са-352, Mg-79, Р-375, Fe-3			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, На-546, К-182, Са-154, Mg-18, Р-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	25-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/40 гр.	Вафли Обыкновенное чудо	17-91
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, Р-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-05
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, На-602, К-331, Са-27, Mg-18, Р-47, Fe-1	.250/14/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	29-59
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, Р-18	.100	Салат из свежей капусты	14-40
ЭЦ-460, Б-28, Ж-31, У-17, Вит.РР-11, На-189, К-318, Са-55, Mg-30, Р-260, Fe-2	.100/8	Котлета из филе цыпленка бр.	69-57
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-917, Са-64, Mg-40, Р-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	25-75
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1970, Б-71, Ж-81, У-242, Вит.А-2, Вит.С-61, Вит.РР-14, На-4183, К-2126, Са-481, Mg-150, Р-732, Fe-6			212

Руководитель

Зав. производством

Иванов
Сидоров
Сергеев