

Меню школы № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/50	Гуляш	64-85
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	10-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-930, Б-23, Ж-41, У-83, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-770, К-494, Са-42, Mg-163, P-269, Fe-6			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, К-88, Са-6, Mg-6, P-16	.070/50	Гуляш	74-68
ЭЦ-371, Б-12, Ж-9, У-59, Вит.РР-2, Na-778, К-363, Са-27, Mg-191, P-287, Fe-6	.200	Каша гречневая рассыпчатая	24-70
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	10-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1106, Б-28, Ж-49, У-98, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-966, К-597, Са-49, Mg-212, P-343, Fe-7			116
<u>ОВЗ 1-4 класс завтрак</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	24-07
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-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт./20 гр.	Шоколад Детский сувенир	15-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	25-05
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/50	Гуляш	64-85
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	10-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-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, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4
ЭЦ-2003, Б-50, Ж-83, У-234, Вит.А-1, Вит.С-26, Вит.РР-4, Na-2228, К-1232, Са-334, Mg-242, P-613, Fe-9			184
<u>ОВЗ 5-11 класс завтрак</u>			
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/13	Каша рисовая с маслом	30-68
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-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт./20 гр.	Шоколад Детский сувенир	15-20
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	30-44
ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, К-88, Са-6, Mg-6, P-16	.070/50	Гуляш	74-68
ЭЦ-371, Б-12, Ж-9, У-59, Вит.РР-2, Na-778, К-363, Са-27, Mg-191, P-287, Fe-6	.200	Каша гречневая рассыпчатая	24-70
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	10-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-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, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4
ЭЦ-2255, Б-56, Ж-94, У-259, Вит.А-1, Вит.С-27, Вит.РР-5, Na-2534, К-1384, Са-373, Mg-300, P-727, Fe-10			212

Руководитель

Зав.производством