

Меню школы № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-525, Б-11, Ж-37, У-5, На-1520, К-8, Са-16, Mg-2, P-8	.072/5	Бифитекс Школьный с маслом	69
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	18-94
ЭЦ-99, У-26, К-1	.200	Напиток из апельсинов	9-82
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1020, Б-19, Ж-46, У-101, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2472, К-151, Са-44, Mg-47, P-151, Fe-1			100

5-11 класс

ЭЦ-474, Б-10, Ж-33, У-4, На-1373, К-8, Са-14, Mg-2, P-8	.065/4	Бифитекс Школьный с маслом	61-19
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	25-75
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, На-34, К-91, Са-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	22-78
ЭЦ-1207, Б-23, Ж-58, У-118, Вит.С-31, Вит.РР-3, На-3040, К-1075, Са-130, Mg-61, P-224, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, На-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/5	Каша ячневая с маслом	20-91
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, На-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-23
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/12	Бутерброд с маслом сливочным	13-08
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24			
ЭЦ-525, Б-11, Ж-37, У-5, На-1520, К-8, Са-16, Mg-2, P-8	.072/5	Бифитекс Школьный (выр) № 47	69
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами № 36	18-94
ЭЦ-99, У-26, К-1	.200	Напиток из апельсинов	9-82
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1820, Б-40, Ж-80, У-205, Вит.А-2, Вит.С-35, Вит.РР-2, На-4067, К-849, Са-373, Mg-109, P-450, Fe-2			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, На-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/10	Каша ячневая с маслом	29-55
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, На-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-23
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	16-44
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24			
ЭЦ-474, Б-10, Ж-33, У-4, На-1373, К-8, Са-14, Mg-2, P-8	.065/4	Бифитекс Школьный с маслом	61-19
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	25-75
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, На-34, К-91, Са-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	22-78
ЭЦ-2091, Б-46, Ж-96, У-233, Вит.А-1, Вит.С-65, Вит.РР-4, На-4752, К-1834, Са-509, Mg-129, P-561, Fe-5			212

Руководитель

Зав.производством