

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-160, Б-1, Ж-15, У-5, Вит.А-2, Вит.С-22, Вит.РР-1, Na-398, К-165, Са-34, Mg-18, P-28, Fe-1	.100	Салат Осенний	13-23
ЭЦ-265, Б-17, Ж-20, У-5, Вит.РР-6, Na-88, К-176, Са-46, Mg-20, P-169, Fe-2	0.075/9	Суфле из филе птицы	52-70
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	22-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-86, Б-10, Ж-4, У-19, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-42, К-1115, Са-268, Mg-192, P-391, Fe-35	.200	Чай пакетированный с молоком	9-63
ЭЦ-784, Б-35, Ж-46, У-73, Вит.А-2, Вит.В2-1, Вит.С-58, Вит.РР-12, Na-2160, К-2407, Са-419, Mg-275, P-731, Fe-40			100

5-11 класс

ЭЦ-160, Б-1, Ж-15, У-5, Вит.А-2, Вит.С-22, Вит.РР-1, Na-398, К-165, Са-34, Mg-18, P-28, Fe-1	.100	Салат Осенний	13-23
ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2	0.100/5	Суфле из филе птицы	66-12
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	21-93
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 витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-927, Б-33, Ж-50, У-84, Вит.А-2, Вит.С-85, Вит.РР-17, Na-2491, К-1485, Са-182, Mg-99, P-432, Fe-6			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/9	Каша пшеничная с маслом сливочным	21-37
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У-1	.200	Кофейный напиток со сгущенным молоком	20-81
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-599, Б-18, Ж-19, У-63, Вит.С-1, Na-674, К-239, Са-153, Mg-24, P-196, Fe-1			

ОВЗ 1-4 класс обед

ЭЦ-160, Б-1, Ж-15, У-5, Вит.А-2, Вит.С-22, Вит.РР-1, Na-398, К-165, Са-34, Mg-18, P-28, Fe-1	.100	Салат Осенний	13-23
ЭЦ-189, Б-8, Ж-10, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, К-265, Са-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	26-78
ЭЦ-265, Б-17, Ж-20, У-5, Вит.РР-6, Na-88, К-176, Са-46, Mg-20, P-169, Fe-2	0.075/9	Суфле из филе птицы	52-70
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	22-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-86, Б-10, Ж-4, У-19, Вит.В2-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-42, К-1115, Са-268, Mg-192, P-391, Fe-35	.200	Чай пакетированный с молоком	9-63
ЭЦ-973, Б-43, Ж-56, У-91, Вит.А-3, Вит.В2-1, Вит.С-67, Вит.РР-13, Na-2641, К-2672, Са-441, Mg-289, P-769, Fe-41			184-00

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/12	Каша пшеничная с маслом сливочным	23-67
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-118, Б-1, Ж-1, У-1	.200	Кофейный напиток со сгущенным молоком	20-81
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 витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-685, Б-21, Ж-20, У-80, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-855, К-272, Са-161, Mg-29, P-219, Fe-2			

ОВЗ 5-11 класс обед

ЭЦ-160, Б-1, Ж-15, У-5, Вит.А-2, Вит.С-22, Вит.РР-1, Na-398, К-165, Са-34, Mg-18, P-28, Fe-1	.100	Салат Осенний	13-23
ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/20/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	34-24

ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, На-118, К-234, Р-62, Mg-26, Р-225, Fe-2	0.100/5	Суфле из филе птицы	66-12
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, На-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, Р-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	21-93
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-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-1163, Б-43, Ж-63, У-107, Вит.А-3, Вит.С-97, Вит.РР-18, На-3093, К-1816, Са-209, Mg-117, Р-479, Fe-7			<u>212-00</u>

Руководитель _____
 Зав.производством _____
