

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-264, Б-17, Ж-14, У-17, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-3189, К-36, Са-37, Mg-6, P-25, Fe-1	.100/5	<i>Биточки мясные с маслом</i>	63-56
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	<i>Картофельное пюре</i>	16-31
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26, Fe-1	.050	<i>Капуста тушеная</i>	5-93
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	<i>Компот из сливы</i>	11-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-683, Б-24, Ж-22, У-97, Вит.С-67, Вит.РР-5, Na-4601, К-1111, Са-141, Mg-62, P-179, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-327, Б-17, Ж-26, У-7, Вит.С-5, Вит.РР-7, Na-1229, К-260, Са-37, Mg-23, P-169, Fe-2	.50/50	<i>Венгерский гуляш из филе птицы</i>	57-25
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	22-23
ЭЦ-251, Б-3, Ж-11, У-35, Вит.РР-1, Na-58, К-55, Са-10, Mg-6, P-30, Fe-1	.050	<i>Пирог Сказка</i>	14-05
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	20-23
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-1075, Б-36, Ж-47, У-127, Вит.С-6, Вит.РР-10, Na-2193, К-749, Са-139, Mg-213, P-526, Fe-9			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/5	<i>Каша манная с маслом</i>	21-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-93
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	<i>Бутерброд с сыром</i>	21-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-611, Б-18, Ж-18, У-93, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-984, К-322, Са-352, Mg-47, P-295, Fe-3			

ОВЗ 1-4 класс обед

ЭЦ-178, Б-8, Ж-10, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/27	<i>Суп картоф. рыбный с крупой</i>	34-52
ЭЦ-264, Б-17, Ж-14, У-17, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-3189, К-36, Са-37, Mg-6, P-25, Fe-1	.100/5	<i>Биточки мясные с маслом</i>	63-56
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	<i>Картофельное пюре</i>	16-31
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26, Fe-1	.050	<i>Капуста тушеная</i>	5-93
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	<i>Компот из сливы</i>	11-96
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-861, Б-32, Ж-32, У-111, Вит.А-1, Вит.С-80, Вит.РР-6, Na-5396, К-1486, Са-161, Mg-82, P-230, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом</i>	26-26
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-93
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./23	<i>Бутерброд с сыром</i>	24-39
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-611, Б-18, Ж-18, У-93, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-984, К-322, Са-352, Mg-47, P-295, Fe-3			

ОВЗ 5-11 класс обед

ЭЦ-223, Б-10, Ж-12, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/30	<i>Суп картоф. рыбный с крупой</i>	39-18
ЭЦ-327, Б-17, Ж-26, У-7, Вит.С-5, Вит.РР-7, Na-1229, К-260, Са-37, Mg-23, P-169, Fe-2	.50/50	<i>Венгерский гуляш из филе птицы</i>	57-25
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	22-23
ЭЦ-251, Б-3, Ж-11, У-35, Вит.РР-1, Na-58, К-55, Са-10, Mg-6, P-30, Fe-1	.050	<i>Пирог Сказка</i>	14-05

ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, На-25, К-73, Са-60,
Mg-7, P-45

ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24

ЭЦ-1298, Б-46, Ж-59, У-144, Вит.А-1, Вит.С-23,
Вит.РР-11, На-3186, К-1218, Са-164, Mg-239,
P-590, Fe-10

.200

Кофе на молоке

20-23

.1к/31,25г

Хлеб витаминный 1 кус.

2-24

212

Руководитель

Зав.производством

