

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, Р-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-366, Б-19, Ж-29, У-8, Вит.С-6, Вит.РР-8, Na-1377, К-291, Са-42, Mg-26, Р-189, Fe-2	.56/56	Венгерский гуляш	65-29
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-820, Б-33, Ж-37, У-88, Вит.С-34, Вит.РР-14, Na-2258, К-652, Са-74, Mg-203, Р-471, Fe-8			100

5-11 класс

ЭЦ-406, Б-19, Ж-17, У-42, Вит.С-47, Вит.РР-6, Na-123, К-1564, Са-36, Mg-75, Р-272, Fe-3	.243/5	Запеканка картоф. с мясом масл.слив.	87-05
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-93
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, К-91, Са-40, Mg-10, Р-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	22-78
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-952, Б-28, Ж-35, У-130, Вит.С-47, Вит.РР-7, Na-339, К-1714, Са-88, Mg-94, Р-369, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, Р-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	29-97
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, Р-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, Р-74, Fe-1	.200/15/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	23-49
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, Р-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-23
ЭЦ-366, Б-19, Ж-29, У-8, Вит.С-6, Вит.РР-8, Na-1377, К-291, Са-42, Mg-26, Р-189, Fe-2	.56/56	Венгерский гуляш	65-29
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1728, Б-57, Ж-72, У-216, Вит.А-1, Вит.С-55, Вит.РР-18, Na-3379, К-1440, Са-380, Mg-292, Р-870, Fe-11			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, Р-200, Fe-1	.250/12	Каша рисовая с маслом	37-01
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, Р-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, Р-93, Fe-1	.250/15/15	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	28-45
ЭЦ-406, Б-19, Ж-17, У-42, Вит.С-47, Вит.РР-6, Na-123, К-1564, Са-36, Mg-75, Р-272, Fe-3	.243/5	Запеканка картоф. с мясом с масл.слив.	87-05
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-93
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, К-91, Са-40, Mg-10, Р-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	22-78
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, Р-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1972, Б-54, Ж-76, У-270, Вит.А-1, Вит.С-74, Вит.РР-11, Na-1586, К-2636, Са-434, Mg-198, Р-827, Fe-8			212

Руководитель

Зав.производством