

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, На-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	6-87
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-50
ЭЦ-166, Б-12, Ж-10, У-6, Вит.С-1, На-6, К-27, Са-10, Mg-2, P-12	.060/5	Шницель рыбный натуральный	49-31
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	25-08
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-1123, Б-26, Ж-20, У-203, Вит.А-13001, Вит.С-55, Вит.РР-3, На-1526, К-2688, Са-263, Mg-151, P-337, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	8-39
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-46
ЭЦ-468, Б-11, Ж-31, У-8, На-1344, К-3, Са-14, Mg-1, P-6	.065/5	Шницель н-р	61-83
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	25-08
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-1438, Б-27, Ж-41, У-206, Вит.А-13001, Вит.С-55, Вит.РР-3, На-5039, К-2672, Са-293, Mg-128, P-294, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, На-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	Каша пшеничная с маслом	26-96
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, На-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	6-87
ЭЦ-178, Б-8, Ж-10, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/20	Суп рыбный с картоф. и крупой	29-59
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-50
ЭЦ-166, Б-12, Ж-10, У-6, Вит.С-1, На-6, К-27, Са-10, Mg-2, P-12	.060/5	Шницель рыбный натуральный	49-31
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	25-08
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1988, Б-59, Ж-51, У-319, Вит.А-13002, Вит.С-71, Вит.РР-5, На-3258, К-3573, Са-641, Mg-223, P-754, Fe-6			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, На-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/15	Каша пшеничная с маслом	31-51
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-24
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	8-39
ЭЦ-223, Б-10, Ж-12, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/25	Суп рыбный с картоф. и крупой	37-04
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, На-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-46
ЭЦ-468, Б-11, Ж-31, У-8, На-1344, К-3, Са-14, Mg-1, P-6	.065/5	Шницель н-р	61-83
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-2450, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	25-08
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-2348, Б-62, Ж-74, У-325, Вит.А-13002, Вит.С-75, Вит.РР-5, На-6969, К-3651, Са-676, Mg-206, P-724, Fe-6			212

Руководитель _____
Зав. производством _____

elle

В. И. Род

С. И. Род