

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-315, Б-15, Ж-23, У-12, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-6, Na-451, К-226, Са-65, Mg-25, P-170, Fe-2	0.100/50	Суфле из филе птицы	67-27
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-46
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
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-758, Б-25, Ж-30, У-97, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-7, Na-3344, К-346, Са-111, Mg-42, P-260, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-309, Б-17, Ж-17, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3455, К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1	.100/50	Шницель мясной с соусом	64-21
ЭЦ-207, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Са-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200/25	Картофельное пюре, огурец консерв.	37-07
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, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-722, Б-27, Ж-25, У-95, Вит.А-1, Вит.С-65, Вит.РР-9, Na-5429, К-1169, Са-129, Mg-65, P-213, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	29-97
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	7-92
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
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-711, Б-19, Ж-28, У-98, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-907, К-423, Са-234, Mg-64, P-346, Fe-3			

ОВЗ 1-4 класс обед

ЭЦ-77, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-17, Na-470, К-88, Са-25, Mg-8, P-19	.060	Салат "Здоровье"	6-84
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, P-74, Fe-1	.200/10	Суп из овощей со сметаной	12-89
ЭЦ-315, Б-15, Ж-23, У-12, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-6, Na-451, К-226, Са-65, Mg-25, P-170, Fe-2	0.100/50	Суфле из филе птицы	67-27
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-46
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
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-977, Б-31, Ж-45, У-112, Вит.А-2, Вит.С-39, Вит.РР-9, Na-3879, К-777, Са-168, Mg-72, P-353, Fe-4			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/12	Каша рисовая с маслом	37-01
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	7-92
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/11	Бутерброд с маслом сливочным	12-25
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-787, Б-20, Ж-31, У-108, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-1017, К-472, Са-266, Mg-73, P-386, Fe-3			

ОВЗ 5-11 класс обед

ЭЦ-77, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-17, Na-470, К-88, Са-25, Mg-8, P-19	.060	Салат "Здоровье"	6-84
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, P-93, Fe-1	.250/15	Суп из овощей со сметаной	16-94
ЭЦ-309, Б-17, Ж-17, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3455, К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1	.100/50	Шницель мясной с соусом	64-21
ЭЦ-207, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Са-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200/25	Картофельное пюре, огурец консерв.	37-07

ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4

ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15,
Mg-10, Р-47, Fe-1

ЭЦ-977, Б-34, Ж-43, У-112, Вит.А-2, Вит.С-106,
Вит.РР-11, Na-5980, К-1685, Са-194, Mg-101,
Р-325, Fe-5

.200

Напиток Витошка

10-24

.2к/62,5г

Хлеб витаминный 2 кус.

4-48

212

Руководитель

Зав.производством



