

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, Р-201, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с икрой кабачковой	27-50
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, Р-14	.060/50	Гуляш	64-87
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, Р-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-63
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-978, Б-30, Ж-51, У-81, Вит.С-8, Вит.РР-4, Na-1342, К-1407, Са-247, Mg-329, Р-585, Fe-39			100

5-11 класс

ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, Р-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	18-33
ЭЦ-556, Б-12, Ж-34, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3588, К-115, Са-48, Mg-13, Р-40, Fe-1	.100/50	Котлета мясная с соусом	69-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-84
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Белоснежка"	18-64
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 народный 2 кус.	4
ЭЦ-1214, Б-27, Ж-44, У-150, Вит.А-2, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-4722, К-315, Са-89, Mg-67, Р-214, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, Р-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	25-49
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 № 692	10-17
ЭЦ-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, К-109, Са-24, Mg-13, Р-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, Р-65, Fe-1	.200/25/10	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	26-33
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, Р-201, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с икрой кабачковой	27-50
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, Р-14	.060/50	Гуляш	64-87
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, Р-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный № 628	5-63
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-2169, Б-61, Ж-98, У-243, Вит.А-1, Вит.С-35, Вит.РР-8, Na-3214, К-2247, Са-651, Mg-409, Р-1024, Fe-42			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, Р-188	.250/15	Каша ячневая с маслом	34-14
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-431, Б-8, Ж-19, У-57, Вит.РР-1, Na-405, К-109, Са-24, Mg-13, Р-87, Fe-1	.050	Языки слоеные	17-53
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-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, Р-82, Fe-1	.250/25/15	Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной	29-68
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, Р-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	18-33
ЭЦ-556, Б-12, Ж-34, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3588, К-115, Са-48, Mg-13, Р-40, Fe-1	.100/50	Котлета мясная с соусом	69-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-84
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Белоснежка"	18-64
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 народный 2 кус.	4
ЭЦ-2522, Б-61, Ж-98, У-325, Вит.А-3, Вит.С-40, Вит.РР-6, Na-6858, К-1285, Са-553, Mg-158, Р-708, Fe-7			212