

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощам, с лечо	27-05
ЭЦ-313, Б-17, Ж-21, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1123, К-113, Са-48, Mg-11, P-60, Fe-1	.090	Зразы рубленые	65-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-84
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-736, Б-25, Ж-29, У-97, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-1999, К-269, Са-79, Mg-56, P-199, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/45	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	29-98
ЭЦ-619, Б-13, Ж-44, У-5, Вит.С-7, Na-1633, К-133, Са-28, Mg-10, P-28, Fe-1	.070/15	Поджарка	78-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-84
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1014, Б-22, Ж-50, У-81, Вит.С-7, Вит.РР-1, Na-4256, К-269, Са-76, Mg-30, P-119, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/10	Каша ячневая с маслом	25-49
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	8-04
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, К-265, Са-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/20/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	32-58
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощам, с лечо	27-05
ЭЦ-313, Б-17, Ж-21, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1123, К-113, Са-48, Mg-11, P-60, Fe-1	.090	Зразы рубленые	65-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-84
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1592, Б-50, Ж-63, У-213, Вит.А-2, Вит.С-18, Вит.РР-4, Na-3357, К-946, Са-384, Mg-115, P-492, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/15	Каша ячневая с маслом	34-14
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	8-04
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/20/15	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	35-93
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/45	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	29-98
ЭЦ-619, Б-13, Ж-44, У-5, Вит.С-7, Na-1633, К-133, Са-28, Mg-10, P-28, Fe-1	.070/15	Поджарка	78-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-84
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2
ЭЦ-1998, Б-51, Ж-90, У-213, Вит.А-1, Вит.С-23, Вит.РР-2, Na-5852, К-1073, Са-436, Mg-99, P-459, Fe-5			212

Руководитель

Зав.производством