

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каши гречневая рассыпчатая	18-52
ЭЦ-282, Б-15, Ж-23, У-5, Вит.РР-6, Na-1347, К-185, Ca-39, Mg-17, P-155, Fe-1	.055/55	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	59-25
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Ca-1	.200	Компот из св. апельсинов	19-99
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-780, Б-28, Ж-30, У-101, Вит.РР-7, Na-2111, К-492, Ca-67, Mg-165, P-394, Fe-6			100

5-11 класс

ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/30	Картофельное пюре с зеленым горошком	37-32
ЭЦ-257, Б-16, Ж-19, У-4, Вит.РР-6, Na-86, К-171, Ca-45, Mg-19, P-165, Fe-1	.0.073	Суфле из филе птицы	43-34
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	12-15
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-812, Б-33, Ж-32, У-95, Вит.С-37, Вит.РР-8, Na-2298, К-1242, Ca-336, Mg-93, P-479, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каши рисовая с маслом	24-92
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Ca-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/25/12	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	31-92
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каши гречневая рассыпчатая	18-52
ЭЦ-282, Б-15, Ж-23, У-5, Вит.РР-6, Na-1347, К-185, Ca-39, Mg-17, P-155, Fe-1	.055/55	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	59-25
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Ca-1	.200	Компот из св. апельсинов	19-99
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1538, Б-48, Ж-47, У-232, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-10, Na-3713, К-1152, Ca-237, Mg-236, P-660, Fe-10			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Ca-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/10	Каши рисовая с маслом	35-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/25/12	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	33-65
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/30	Картофельное пюре с зеленым горошком	37-32
ЭЦ-257, Б-16, Ж-19, У-4, Вит.РР-6, Na-86, К-171, Ca-45, Mg-19, P-165, Fe-1	.0.073	Суфле из филе птицы	43-34
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	12-15
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-95
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1673, Б-55, Ж-52, У-239, Вит.А-1, Вит.С-56, Вит.РР-11, Na-4208, К-2045, Ca-543, Mg-179, P-798, Fe-8			212

Руководитель

Зав. производством


