

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, Р-107, Fe-1	.180/22	Рис припущенный с овощами с огуриц.конс.	25-89
ЭЦ-371, Б-21, Ж-21, У-26, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4146, К-107, Са-53, Mg-13, Р-42, Fe-1	.080/5	Котлета мясная с маслом	51-90
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1	.200	Компот из св. апельсинов	19-97
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-871, Б-30, Ж-29, У-125, Вит.А-2, Вит.С-6, Вит.РР-4, Na-5021, К-239, Са-80, Mg-54, Р-173, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-35
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	11-85
ЭЦ-335, Б-21, Ж-25, У-6, Вит.РР-8, Na-112, К-223, Са-58, Mg-25, Р-214, Fe-2	0.095/5	Суфле из филе птицы	60-95
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, Р-80, Fe-1	.100	Манник	18-37
ЭЦ-991, Б-36, Ж-42, У-119, Вит.С-111, Вит.РР-15, Na-1154, К-1177, Са-218, Mg-90, Р-436, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, Р-239, Fe-3	.200/10	Каша гречневая с маслом сливочным	27-53
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-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, Р-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-224, Б-5, Ж-12, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, К-594, Са-77, Mg-53, Р-102, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний с мясом, сметан	30-30
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, Р-107, Fe-1	.180/22	Рис припущенный с овощами с огуриц.конс.	25-89
ЭЦ-371, Б-21, Ж-21, У-26, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4146, К-107, Са-53, Mg-13, Р-42, Fe-1	.080/5	Котлета мясная с маслом	51-90
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1	.200	Компот из св. апельсинов	19-97
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1743, Б-52, Ж-63, У-240, Вит.А-9, Вит.С-35, Вит.РР-7, Na-6486, К-1339, Са-370, Mg-243, Р-619, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, Р-299, Fe-4	.250/12	Каша гречневая с маслом сливочным	33-96
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-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, Р-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	15-89
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-280, Б-6, Ж-15, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, Р-127, Fe-2	.250/15/15	Рассольник Домашний с мясом, сметан	35-87
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-35
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	11-85
ЭЦ-335, Б-21, Ж-25, У-6, Вит.РР-8, Na-112, К-223, Са-58, Mg-25, Р-214, Fe-2	0.095/5	Суфле из филе птицы	60-95
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, Р-80, Fe-1	.100	Манник	18-37
ЭЦ-1996, Б-61, Ж-82, У-248, Вит.А-9, Вит.С-148, Вит.РР-18, Na-2884, К-2508, Са-560, Mg-320, Р-967, Fe-12			212