

18 Ноября 2022 г.

**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, Са-20, Mg-143, Р-215, Fe-5                             | .150       | Каша гречневая рассыпчатая            | 18-53 |
| ЭЦ-279, Б-13, Ж-20, У-13, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-271, К-164, Са-17, Mg-16, Р-114, Fe-1                   | .070/50    | Биточки из филе цыпленка бр. с соусом | 52-95 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2                 | 0.200      | Сок Фруктовый 1кор                    | 26-28 |
| 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-735, Б-25, Ж-27, У-98, Вит.А-13000, Вит.С-42, Вит.РР-8, Na-1055, К-1210, Са-244, Mg-264, Р-533, Fe-8 |            |                                       | 100   |

**5-11 класс**

|                                                                                                          |            |                        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------|-------|
| ЭЦ-790, Б-18, Ж-46, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-3, Na-62, К-1315, Са-32, Mg-58, Р-142, Fe-2                   | .060/200   | Жаркое по-домашнему    | 72-87 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2                  | 0.200      | Сок Фруктовый 1кор     | 26-28 |
| ЭЦ-314, Б-30, Ж-6, У-37, Вит.РР-1, Na-249, К-76, Са-18, Mg-11, Р-58, Fe-1                                | .075       | Пирог Дружная семейка  | 14-61 |
| 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-1282, Б-51, Ж-52, У-116, Вит.А-13000, Вит.С-90, Вит.РР-6, Na-512, К-2165, Са-257, Mg-174, Р-404, Fe-5 |            |                        | 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                 | 27-15 |
| 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            | 10-61 |
| ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3                                                              | .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-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, Р-47, Fe-1              | .200/15/8  | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 28-11 |
| ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, Р-215, Fe-5                               | .150       | Каша гречневая рассыпчатая            | 18-53 |
| ЭЦ-279, Б-13, Ж-20, У-13, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-271, К-164, Са-17, Mg-16, Р-114, Fe-1                     | .070/50    | Биточки из филе цыпленка бр. с соусом | 52-95 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2                   | 0.200      | Сок Фруктовый 1кор                    | 26-28 |
| 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-1520, Б-44, Ж-63, У-196, Вит.А-13001, Вит.С-62, Вит.РР-9, Na-2549, К-1918, Са-618, Mg-326, Р-847, Fe-9 |            |                                       | 184   |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                                            |            |                                       |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------|-------|
| ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, Р-188                                     | .250/12    | Каша ячневая с маслом                 | 34-57 |
| 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            | 10-61 |
| ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3                                                               | .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-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1               | .250/15/15 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 32-69 |
| ЭЦ-790, Б-18, Ж-46, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-3, Na-62, К-1315, Са-32, Mg-58, Р-142, Fe-2                     | .060/200   | Жаркое по-домашнему                   | 72-87 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2                    | 0.200      | Сок Фруктовый 1кор                    | 26-28 |
| ЭЦ-314, Б-30, Ж-6, У-37, Вит.РР-1, Na-249, К-76, Са-18, Mg-11, Р-58, Fe-1                                  | .075       | Пирог Дружная семейка                 | 14-61 |
| 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-2177, Б-72, Ж-93, У-228, Вит.А-13001, Вит.С-115, Вит.РР-7, Na-2322, К-3005, Са-692, Mg-247, Р-767, Fe-6 |            |                                       | 212   |

Руководитель

Зав. производством