

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	.150/20	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	26-80
ЭЦ-291, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1030, К-105, Са-43, Mg-10, Р-55, Fe-1	.086/50	Зразы рубленые с соусом	60-72
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-744, Б-26, Ж-34, У-82, Вит.С-32, Вит.РР-7, Na-2352, К-394, Са-76, Mg-149, Р-280, Fe-6			100

5-11 класс

ЭЦ-486, Б-25, Ж-24, У-41, Вит.С-54, Вит.РР-6, Na-67, К-1425, Са-35, Mg-63, Р-153, Fe-3	.065/200	Жаркое по-домашнему	92-13
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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	17-59
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-976, Б-35, Ж-34, У-133, Вит.С-54, Вит.РР-7, Na-283, К-1594, Са-93, Mg-84, Р-265, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-280, Б-7, Ж-14, У-32, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-1604, К-278, Са-150, Mg-68, Р-224, Fe-2	.200/10	Каша геркулесовая с маслом	21-80
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	16-56
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	14-60
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-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-490, К-396, Са-20, Mg-21, Р-65, Fe-1	.200/25/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со смет	28-80
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, Р-201, Fe-5	.150/20	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	26-80
ЭЦ-291, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1030, К-105, Са-43, Mg-10, Р-55, Fe-1	.086/50	Зразы рубленые с соусом	60-72
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-1520, Б-44, Ж-69, У-180, Вит.А-1, Вит.С-47, Вит.РР-10, Na-4678, К-1251, Са-375, Mg-257, Р-686, Fe-9			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-350, Б-9, Ж-17, У-39, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2005, К-347, Са-188, Mg-86, Р-280, Fe-2	.250/15	Каша геркулесовая с маслом	28-51
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Какао с молоком	16-56
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-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-613, К-495, Са-25, Mg-26, Р-81, Fe-1	.250/25/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со смет	32-80
ЭЦ-486, Б-25, Ж-24, У-41, Вит.С-54, Вит.РР-6, Na-67, К-1425, Са-35, Mg-63, Р-153, Fe-3	.065/200	Жаркое по-домашнему	92-13
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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	17-59
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-1852, Б-56, Ж-73, У-242, Вит.А-1, Вит.С-74, Вит.РР-10, Na-3133, К-2619, Са-435, Mg-215, Р-743, Fe-8			212

Руководитель

Зав.производством