

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-547, К-70, Са-23, Mg-7, P-13	.070	Салат из свежей капусты	5-74
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	74-68
ЭЦ-91, У-24, К-1	.200	Компот из винограда	17-34
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1008, Б-18, Ж-47, У-100, Вит.А-6, Вит.С-16, Вит.РР-2, Na-754, К-340, Са-76, Mg-73, P-185, Fe-1			100

5-11 класс

ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	27-35
ЭЦ-330, Б-15, Ж-25, У-11, Вит.РР-6, Na-100, К-150, Са-15, Mg-14, P-127, Fe-1	.082/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	60-99
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	10-75
ЭЦ-361, Б-6, Ж-13, У-56, Вит.РР-1, Na-35, К-69, Са-14, Mg-8, P-53, Fe-1	.080	Крендель в сахаре	14-67
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1110, Б-31, Ж-44, У-148, Вит.С-2, Вит.РР-8, Na-2793, К-381, Са-80, Mg-43, P-272, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-229, Б-5, Ж-18, У-14, Вит.С-2, Na-470, К-240, Са-201, Mg-23, P-150	.200/10	Каша пшеничная с маслом	27-28
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	8-48
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.1шт.	Пирожное "Чоко пай"	14-28
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-37, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-11, Na-547, К-70, Са-23, Mg-7, P-13	.200/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	29-48
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.070	Салат из свежей капусты	5-74
ЭЦ-91, У-24, К-1	.050/200	Плов по - узбекски	74-68
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.200	Компот из винограда	17-34
ЭЦ-1616, Б-33, Ж-74, У-180, Вит.А-7, Вит.С-33, Вит.РР-4, Na-2431, К-1156, Са-390, Mg-140, P-502, Fe-4	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-286, Б-6, Ж-22, У-17, Вит.С-3, Na-587, К-300, Са-251, Mg-29, P-187	.250/15	Каша пшеничная с маслом	35-24
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	8-48
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.1шт.	Пирожное "Чоко пай"	14-28
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.250/10/15	Рассольник Ленин. мясом, сметан	33-52
ЭЦ-330, Б-15, Ж-25, У-11, Вит.РР-6, Na-100, К-150, Са-15, Mg-14, P-127, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	27-35
ЭЦ-76, У-20, К-1	.082/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	60-99
ЭЦ-361, Б-6, Ж-13, У-56, Вит.РР-1, Na-35, К-69, Са-14, Mg-8, P-53, Fe-1	.200	Напиток из шиповника	10-75
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.080	Крендель в сахаре	14-67
ЭЦ-1805, Б-48, Ж-77, У-235, Вит.А-1, Вит.С-23, Вит.РР-10, Na-4792, К-1359, Са-452, Mg-122, P-642, Fe-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
			212

Руководитель

Зав. производством


