

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
1-4 класс			
ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, K-123, Ca-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/40	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	27-43
ЭЦ-302, Б-14, Ж-23, У-10, Вит.РР-5, Na-92, K-137, Ca-13, Mg-13, P-116, Fe-1	.075/5	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	60-09
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-659, Б-21, Ж-30, У-77, Вит.С-32, Вит.РР-10, Na-854, K-294, Ca-43, Mg-52, P-242, Fe-2			100
5-11 класс			
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/40	Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов	36-54
ЭЦ-258, Б-14, Ж-14, У-18, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-1498, K-95, Ca-45, Mg-10, P-41	.078/5	Шницель мясной с маслом	52-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-401, Б-5, Ж-17, У-57, Вит.РР-1, Na-92, K-89, Ca-15, Mg-9, P-48, Fe-1	.080	Пирог Сказка	21-07
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-988, Б-26, Ж-38, У-134, Вит.С-34, Вит.РР-5, Na-3223, K-1155, Ca-135, Mg-68, P-239, Fe-4			116
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, K-241, Ca-202, Mg-23, P-150	.200/8	Каша ячневая с маслом	24-88
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-56
ЭЦ-167, Б-4, Ж-4, У-28, Вит.РР-1, Na-182, K-58, Ca-11, Mg-7, P-44, Fe-1	.070	Ватрушка с творогом	19-41
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-174, Б-7, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-492, K-294, Ca-25, Mg-17, P-63, Fe-1	.200/20/10	Суп карт. с горохом, цыпленком, сметаной	20-91
ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, K-123, Ca-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/40	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	27-43
ЭЦ-302, Б-14, Ж-23, У-10, Вит.РР-5, Na-92, K-137, Ca-13, Mg-13, P-116, Fe-1	.075/5	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	60-09
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1572, Б-47, Ж-62, У-209, Вит.А-1, Вит.С-44, Вит.РР-13, Na-2229, K-1068, Ca-408, Mg-118, P-613, Fe-4			184
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, K-302, Ca-252, Mg-29, P-188	.250/10	Каша ячневая с маслом	31-39
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-56
ЭЦ-167, Б-4, Ж-4, У-28, Вит.РР-1, Na-182, K-58, Ca-11, Mg-7, P-44, Fe-1	.070	Ватрушка с творогом	19-41
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/20/10	Суп карт. с горохом, цыпленком, сметаной	26-40
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/40	Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов	36-54
ЭЦ-258, Б-14, Ж-14, У-18, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-1498, K-95, Ca-45, Mg-10, P-41	.078/5	Шницель мясной с маслом	52-11
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-401, Б-5, Ж-17, У-57, Вит.РР-1, Na-92, K-89, Ca-15, Mg-9, P-48, Fe-1	.080	Пирог Сказка	21-07
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-2028, Б-56, Ж-76, У-282, Вит.А-1, Вит.С-50, Вит.РР-8, Na-4838, K-2064, Ca-556, Mg-144, P-664, Fe-6			212

Руководитель

Зав. производством