

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-14, Na-392, K-73, Ca-21, Mg-7, P-16	.050	Салат "Здоровье"	8-13
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, K-76, Ca-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш	64-72
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, K-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/8	Чай с сахаром, лимоном	6-38
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-987, Б-24, Ж-46, У-86, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1160, K-480, Ca-59, Mg-164, P-277, Fe-6			100
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-99
ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, K-301, Ca-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	11-80
ЭЦ-364, Б-15, Ж-26, У-6, Вит.С-1, Na-1522, K-38, Ca-24, Mg-4, P-25	.065/5	Шницель рубленый Дружба	63-54
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	21-39
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-1114, Б-62, Ж-40, У-115, Вит.С-84, Вит.РР-3, Na-2863, K-1009, Ca-167, Mg-75, P-252, Fe-4			116
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/3	Каша манная с маслом	21-35
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
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-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, K-285, Ca-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	22-07
ЭЦ-64, Б-1, Ж-5, У-4, Вит.С-14, Na-392, K-73, Ca-21, Mg-7, P-16	.050	Салат "Здоровье"	8-13
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, K-76, Ca-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш	64-72
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, K-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	18-53
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/8	Чай с сахаром, лимоном	6-38
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-1836, Б-46, Ж-74, У-215, Вит.А-1, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-2880, K-1232, Ca-377, Mg-235, P-630, Fe-9			184
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/7	Каша манная с маслом	29-87
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-61
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	27-73
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-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	25-55
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-99
ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, K-301, Ca-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	11-80
ЭЦ-364, Б-15, Ж-26, У-6, Вит.С-1, Na-1522, K-38, Ca-24, Mg-4, P-25	.065/5	Шницель рубленый Дружба	63-54
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	21-39
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-2064, Б-86, Ж-72, У-257, Вит.А-1, Вит.С-108, Вит.РР-6, Na-4892, K-1883, Ca-529, Mg-157, P-648, Fe-7			212