

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, К-50, Са-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	4-10
ЭЦ-369, Б-20, Ж-24, У-18, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-1307, К-134, Са-54, Mg-13, P-70, Fe-1	.110/10	Зразы рубленые с маслом сливочным	64-88
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	18-54
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, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-826, Б-28, Ж-35, У-100, Вит.А-1, Вит.С-43, Вит.РР-8, Na-2650, К-326, Са-99, Mg-63, P-222, Fe-2			100

5-11 класс

ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, К-50, Са-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	4-10
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	61-53
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	26-10
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-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, P-80, Fe-1	.100	Манник	17-99
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-1044, Б-29, Ж-39, У-145, Вит.А-1, Вит.С-50, Вит.РР-5, Na-5208, К-1397, Са-197, Mg-87, P-310, Fe-5			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	18-81
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	18-73
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Белоснежка"	18-64
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-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-490, К-396, Са-20, Mg-21, P-65, Fe-1	.200/20/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной	25-58
ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, К-50, Са-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	4-10
ЭЦ-369, Б-20, Ж-24, У-18, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-1307, К-134, Са-54, Mg-13, P-70, Fe-1	.110/10	Зразы рубленые с маслом сливочным	64-88
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	18-54
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, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1585, Б-49, Ж-54, У-224, Вит.А-2, Вит.С-58, Вит.РР-10, Na-3808, К-1048, Са-369, Mg-117, P-492, Fe-3			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	26-82
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	18-73
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Белоснежка"	18-64
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-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-613, К-495, Са-25, Mg-26, P-81, Fe-1	.250/20/15	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной	29-57
ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, К-50, Са-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	4-10
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	61-53
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	26-10
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-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, P-80, Fe-1	.100	Манник	17-99
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-1904, Б-53, Ж-62, У-283, Вит.А-2, Вит.С-70, Вит.РР-7, Na-6598, К-2254, Са-503, Mg-150, P-619, Fe-6			212

Руководитель

Зав.производством