

Меню Школа № 10

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

1-4 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	.180/30	Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов	32-21
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, Na-1877, K-49, Ca-37, Mg-9, P-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	61-51
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-623, Б-24, Ж-29, У-67, Вит.С-32, Вит.РР-2, Na-3510, K-1020, Ca-112, Mg-58, P-198, Fe-4			100

5-11 класс

ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2715, K-141, Ca-49, Mg-18, P-82, Fe-2	.200/50	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	37-46
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/5	Зразы рубленые с маслом сливочным	55-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт./38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
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-883, Б-32, Ж-29, У-122, Вит.С-9, Вит.РР-3, Na-4085, K-321, Ca-110, Mg-38, P-177, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/7	Каша рисовая с маслом	28-67
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-154, Б-8, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-797, K-383, Ca-27, Mg-21, P-56, Fe-1	.200/15/10	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	27-44
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	.180/30	Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов	32-21
ЭЦ-294, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-1, Na-1877, K-49, Ca-37, Mg-9, P-48, Fe-1	.080/5	Суфле Рыбка	61-51
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-1439, Б-53, Ж-58, У-179, Вит.А-1, Вит.С-47, Вит.РР-5, Na-5219, K-1868, Ca-427, Mg-145, P-632, Fe-8			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, K-242, Ca-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/10	Каша рисовая с маслом	36-98
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-193, Б-10, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-996, K-478, Ca-34, Mg-26, P-70, Fe-1	.250/15/15	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	31-13
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2715, K-141, Ca-49, Mg-18, P-82, Fe-2	.200/50	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	37-46
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/5	Зразы рубленые с маслом сливочным	55-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт./38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
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-1814, Б-64, Ж-63, У-248, Вит.А-1, Вит.С-29, Вит.РР-6, Na-6103, K-1313, Ca-464, Mg-139, P-665, Fe-8			212

Руководитель

Зав. производством