

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-10, Na-524, К-67, Са-22, Mg-7, P-12	.067	Салат из свежей капусты	5-54
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	19-71
ЭЦ-510, Б-29, Ж-28, У-36, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5700, К-147, Са-73, Mg-18, P-57, Fe-1	.110/10	Котлета мясная с маслом	72-83
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-999, Б-46, Ж-41, У-127, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-8, Na-7193, К-1398, Са-331, Mg-255, P-558, Fe-36			106

5-11 класс

ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/50	Макаронные изделия отварные с лечо	30-02
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	Тфтели с соусом	52-76
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-54
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Са-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	Пирожное Черемушка	31-30
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1065, Б-33, Ж-51, У-137, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-6, Na-5077, К-1333, Са-318, Mg-219, P-516, Fe-37			122

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	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
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	17-19
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-482, К-266, Са-22, Mg-14, P-39, Fe-1	.200/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	29-58
ЭЦ-36, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-10, Na-524, К-67, Са-22, Mg-7, P-12	.067	Салат из свежей капусты	5-54
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	19-71
ЭЦ-510, Б-29, Ж-28, У-36, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5700, К-147, Са-73, Mg-18, P-57, Fe-1	.110/10	Котлета мясная с маслом	72-83
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1790, Б-69, Ж-63, У-252, Вит.А-3, Вит.С-32, Вит.РР-9, Na-8343, К-1990, Са-603, Mg-302, P-802, Fe-37			195

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	.250/13	Каша ячневая с маслом сливочным	29-83
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	17-19
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-332, Са-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/15/15	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	33-68
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/50	Макаронные изделия отварные с лечо	30-02
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	Тфтели с соусом	52-76
ЭЦ-57, Б-8, Ж-2, У-17, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-17, К-1042, Са-208, Mg-185, P-346, Fe-34	.200/15	Чай пакетированный	5-54
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Са-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	Пирожное Черемушка	31-30
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-2051, Б-63, Ж-79, У-294, Вит.А-2, Вит.С-24, Вит.РР-8, Na-6637, К-2060, Са-635, Mg-279, P-815, Fe-39			224

Руководитель

Зав. производством