

**Меню Школа № 10**

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

**1-4 класс**

ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	17-94
ЭЦ-238, Б-15, Ж-13, У-15, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2870, К-32, Са-33, Mg-5, P-22	.090/5	<i>Биточки мясные с маслом</i>	59-62
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
			<hr/>
ЭЦ-696, Б-23, Ж-21, У-103, Вит.А-13001, Вит.С-43, Вит.РР-5, Na-3765, К-903, Са-259, Mg-146, P-333, Fe-3			106

**5-11 класс**

ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.</i>	33-56
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	<i>Гуляш</i>	65-70
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт./38гр.	<i>Вафли "Боярушка"</i>	16-54
			<hr/>
ЭЦ-1164, Б-28, Ж-52, У-112, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-1554, К-441, Са-49, Mg-174, P-287, Fe-6			122

**ОВЗ 1-4 класс**

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	30-99
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-80
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	18-01
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/25/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	29-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	17-94
ЭЦ-238, Б-15, Ж-13, У-15, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-2870, К-32, Са-33, Mg-5, P-22	.090/5	<i>Биточки мясные с маслом</i>	59-62
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	26-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
			<hr/>
ЭЦ-1464, Б-45, Ж-49, У-210, Вит.А-13002, Вит.С-70, Вит.РР-7, Na-5172, К-1584, Са-581, Mg-209, P-647, Fe-5			195

**ОВЗ 5-11 класс**

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/15	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	41-63
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-80
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	18-01
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	31-40
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.</i>	33-56
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	<i>Гуляш</i>	65-70
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт./38гр.	<i>Вафли "Боярушка"</i>	16-54
			<hr/>
ЭЦ-2047, Б-54, Ж-86, У-233, Вит.А-1, Вит.С-38, Вит.РР-3, Na-3225, К-1251, Са-430, Mg-248, P-655, Fe-8			224

Руководитель

Зав.производством