

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-279, 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>	18-76
ЭЦ-394, Б-22, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4405, К-113, Са-57, Mg-14, P-44, Fe-1	.085/5	<i>Котлета мясная с маслом</i>	57-72
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-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	<i>Булка формовая</i>	3-24
ЭЦ-913, Б-31, Ж-31, У-127, Вит.А-13002, Вит.С-46, Вит.РР-7, Na-5355, К-1004, Са-286, Mg-157, P-368, Fe-5			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	19-99
ЭЦ-454, Б-10, Ж-28, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2937, К-76, Са-38, Mg-9, P-30, Fe-1	.085/50	<i>Котлета мясная соусом</i>	57-39
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-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	<i>Пирожное Черемушка</i>	38-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-1396, Б-25, Ж-68, У-151, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-5891, К-286, Са-121, Mg-37, P-179, Fe-4			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/9	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	22-71
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	<i>Ватрушка с творогом</i>	28-45
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	<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-76
ЭЦ-152, Б-4, Ж-8, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-828, К-436, Са-35, Mg-25, P-88, Fe-1	.200/10/10	<i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i>	22-16
ЭЦ-279, 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>	18-76
ЭЦ-394, Б-22, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4405, К-113, Са-57, Mg-14, P-44, Fe-1	.085/5	<i>Котлета мясная с маслом</i>	57-72
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-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	<i>Булка формовая стр.46</i>	3-24
ЭЦ-1880, Б-58, Ж-60, У-275, Вит.А-13003, Вит.С-62, Вит.РР-11, Na-7291, К-1882, Са-595, Mg-230, P-747, Fe-8			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/14	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	30-62
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	<i>Ватрушка с творогом</i>	28-45
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	<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-76
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Са-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.250/10/15	<i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i>	27-25
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	19-99
ЭЦ-454, Б-10, Ж-28, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2937, К-76, Са-38, Mg-9, P-30, Fe-1	.085/50	<i>Котлета мясная соусом</i>	57-39
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-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	<i>Пирожное Черемушка</i>	38-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-2472, Б-56, Ж-103, У-313, Вит.А-2, Вит.С-23, Вит.РР-5, Na-8143, К-1309, Са-469, Mg-121, P-603, Fe-7			224