

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-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	27-87
ЭЦ-264, Б-15, Ж-15, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2937, К-76, Са-38, Mg-9, P-30, Fe-1	.085/5	Котлета мясная с маслом	71-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-673, Б-25, Ж-21, У-96, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-5625, К-232, Са-90, Mg-33, P-134, Fe-3			106
<u>5-11 класс</u>			
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	.180/20	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	27-81
ЭЦ-554, Б-13, Ж-37, У-9, Na-1592, К-4, Са-17, Mg-1, P-8	.077	Шницель н-р	69-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	20-33
ЭЦ-1058, Б-26, Ж-51, У-90, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2651, К-186, Са-249, Mg-57, P-257, Fe-3			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	24-88
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	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	Ватрушка с творогом	28-44
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-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	22-38
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	27-87
ЭЦ-264, Б-15, Ж-15, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-2937, К-76, Са-38, Mg-9, P-30, Fe-1	.085/5	Котлета мясная с маслом	71-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-1575, Б-52, Ж-53, У-224, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-5, Na-7127, К-890, Са-396, Mg-93, P-443, Fe-5			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	32-64
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	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	Ватрушка с творогом	28-44
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-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	25-24
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	.180/20	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	27-81
ЭЦ-554, Б-13, Ж-37, У-9, Na-1592, К-4, Са-17, Mg-1, P-8	.077	Шницель н-р	69-82
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	20-33
ЭЦ-2160, Б-59, Ж-89, У-248, Вит.А-2, Вит.С-35, Вит.РР-4, Na-4587, К-975, Са-604, Mg-130, P-622, Fe-6			224

Руководитель

Зав. производством