

**Меню Школа № 10**

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),                                      | Выход      | Наименование блюда                              | Стоимость питания |
|---|------------|---|-------------------|
| <b><u>1-4 класс</u></b>   |            |   |                   |
| ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1                               | .180/30    | Макаронные изделия отварные с лечо              | 25-38             |
| ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2                             | 0.100/5    | Суфле из филе птицы                             | 66-93             |
| ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1  | 0.200      | Компот из яблок                                 | 11-31             |
| 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-826, Б-31, Ж-33, У-101, Вит.С-7, Вит.РР-10, Na-2752, К-472, Са-113, Mg-46, P-313, Fe-4               |            |   | 106               |
| <b><u>5-11 класс</u></b>  |            |   |                   |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2                   | .180/30    | Картофельное пюре с лечо                        | 33-85             |
| ЭЦ-282, Б-18, Ж-21, У-5, Вит.РР-7, Na-94, К-187, Са-49, Mg-21, P-180, Fe-2                              | 0.080/5    | Суфле из филе птицы                             | 54-61             |
| 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-362, Б-3, Ж-23, У-37, Na-42, К-46, Са-23, Mg-5, P-36   | .071       | Пирожное Черемушка                              | 27-12             |
| ЭЦ-973, Б-28, Ж-51, У-101, Вит.С-31, Вит.РР-9, Na-1769, К-1209, Са-148, Mg-75, P-367, Fe-5              |            |   | 122               |
| <b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>   |            |   |                   |
| ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3                  | .200/9     | Каша гречневая с маслом сливочным               | 29-71             |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1                                   | .200       | Чай с молоком                                   | 8-80              |
| ЭЦ-119, Б-4, У-24   | 1шт/55гр.  | Вафли "Обыкновенное чудо"                       | 25-11             |
| 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-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-490, К-396, Са-20, Mg-21, P-65, Fe-1            | .200/10/10 | Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной | 20-62             |
| ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1                               | .180/30    | Макаронные изделия отварные с лечо              | 25-38             |
| ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2                             | 0.100/5    | Суфле из филе птицы                             | 66-93             |
| ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1  | 0.200      | Компот из яблок                                 | 11-31             |
| 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-1631, Б-56, Ж-51, У-236, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.РР-14, Na-4068, К-1368, Са-345, Mg-202, P-717, Fe-10 |            |   | 195               |
| <b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>  |            |   |                   |
| ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, P-299, Fe-4                 | .250/14    | Каша гречневая с маслом сливочным               | 39-84             |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1                                   | .200       | Чай с молоком                                   | 8-80              |
| ЭЦ-119, Б-4, У-24   | 1шт/55гр.  | Вафли "Обыкновенное чудо"                       | 25-11             |
| 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-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-613, К-495, Са-25, Mg-26, P-81, Fe-1            | .250/10/10 | Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной | 23-49             |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2                   | .180/30    | Картофельное пюре с лечо                        | 33-85             |
| ЭЦ-282, Б-18, Ж-21, У-5, Вит.РР-7, Na-94, К-187, Са-49, Mg-21, P-180, Fe-2                              | 0.080/5    | Суфле из филе птицы                             | 54-61             |
| 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-362, Б-3, Ж-23, У-37, Na-42, К-46, Са-23, Mg-5, P-36   | .071       | Пирожное Черемушка                              | 27-12             |
| ЭЦ-1885, Б-56, Ж-73, У-250, Вит.А-1, Вит.С-51, Вит.РР-13, Na-3318, К-2287, Са-418, Mg-264, P-847, Fe-12 |            |   | 224               |

Руководитель

Зав.производством