

**Меню Школа № 10**

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

**1-4 класс**

ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	19-35
ЭЦ-277, Б-13, Ж-17, У-18, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2599, К-138, Са-45, Mg-14, P-50, Fe-1	.087/50	Тефтели с соусом	57-49
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/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-794, Б-29, Ж-24, У-113, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-7, Na-3363, К-444, Са-72, Mg-162, P-289, Fe-6			<b>106</b>

**5-11 класс**

ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	23-22
ЭЦ-477, Б-11, Ж-33, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13	.057/57	Гуляш	63-64
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-119, Б-4, У-24	1шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
ЭЦ-1073, Б-29, Ж-41, У-114, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-885, К-458, Са-42, Mg-186, P-303, Fe-7			<b>122</b>

**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	21-35
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-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	28-45
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	.200/15/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	28-02
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-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	19-35
ЭЦ-277, Б-13, Ж-17, У-18, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2599, К-138, Са-45, Mg-14, P-50, Fe-1	.087/50	Тефтели с соусом	57-49
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/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-1640, Б-51, Ж-50, У-241, Вит.А-2, Вит.С-50, Вит.РР-10, Na-5094, К-1241, Са-318, Mg-227, P-608, Fe-9			<b>195</b>

**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	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	28-15
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-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	28-45
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	.250/15/15	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	34-22
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-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	23-22
ЭЦ-477, Б-11, Ж-33, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13	.057/57	Гуляш	63-64
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-119, Б-4, У-24	1шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
ЭЦ-2028, Б-55, Ж-73, У-256, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-5, Na-2932, К-1400, Са-327, Mg-262, P-667, Fe-10			<b>224</b>

Руководитель

Зав.производством


