

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-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-2037, К-106, Са-37, Mg-14, P-62, Fe-1	.150/40	<i>Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов</i>	28-70
ЭЦ-468, Б-10, Ж-32, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-71, Са-5, Mg-5, P-13	.056/56	<i>Гуляш</i>	62-55
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	<i>Компот из яблок</i>	12-37
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-902, Б-19, Ж-37, У-92, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-2233, К-338, Са-57, Mg-28, P-104, Fe-2			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-316, Б-6, Ж-9, У-53, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-775, К-164, Са-30, Mg-45, P-136, Fe-1	.200/40	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	34-76
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	<i>Тфтели с соусом</i>	54-26
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-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, К-111, Са-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	<i>Пирог Сказка</i>	26-56
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-1215, Б-27, Ж-47, У-173, Вит.А-2, Вит.С-11, Вит.РР-4, Na-3462, К-461, Са-102, Mg-78, P-274, Fe-4			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом</i>	24-08
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-119, Б-4, У-24	шт	<i>Вафли "Ух-Ты"</i>	13-89
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-105, Б-2, Ж-7, У-9, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-970, К-325, Са-32, Mg-20, P-49, Fe-1	.200/10/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	37-73
ЭЦ-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-2037, К-106, Са-37, Mg-14, P-62, Fe-1	.150/40	<i>Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов</i>	28-70
ЭЦ-468, Б-10, Ж-32, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-71, Са-5, Mg-5, P-13	.056/56	<i>Гуляш</i>	62-55
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	<i>Компот из яблок № 631</i>	12-37
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-1634, Б-39, Ж-60, У-204, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-3, Na-3872, К-1046, Са-348, Mg-89, P-396, Fe-4			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/12	<i>Каша манная с маслом</i>	29-57
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-119, Б-4, У-24	шт	<i>Вафли "Ух-Ты"</i>	13-89
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-131, Б-2, Ж-8, У-12, Вит.А-2, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1212, К-407, Са-40, Mg-26, P-61, Fe-1	.250/10/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной (помидор)</i>	45-24
ЭЦ-316, Б-6, Ж-9, У-53, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-775, К-164, Са-30, Mg-45, P-136, Fe-1	.200/40	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	34-76
ЭЦ-255, Б-12, Ж-16, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	<i>Тфтели с соусом</i>	54-26
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-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, К-111, Са-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	<i>Пирог Сказка</i>	26-56
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-2048, Б-49, Ж-74, У-298, Вит.А-4, Вит.С-32, Вит.РР-6, Na-5453, К-1302, Са-434, Mg-151, P-610, Fe-6			224

Руководитель

Зав. производством