

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-790, Б-18, Ж-46, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-3, Na-62, К-1315, Са-32, Mg-58, P-142, Fe-2	.060/200	Жаркое по-домашнему	73-62
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
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-900, Б-22, Ж-47, У-58, Вит.С-51, Вит.РР-3, Na-264, К-1410, Са-89, Mg-69, P-204, Fe-2			106

5-11 класс

ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2715, К-141, Са-49, Mg-18, P-82, Fe-2	.200/40	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	33-70
ЭЦ-264, Б-17, Ж-14, У-17, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-3189, К-36, Са-37, Mg-6, P-25, Fe-1	.100/5	Биточки мясные с маслом	63-97
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/40гр.	Вафли "Обыкновенное чудо"	17-91
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-811, Б-31, Ж-21, У-122, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-6086, К-236, Са-98, Mg-33, P-139, Fe-4			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
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	Каша манная с маслом	24-08
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-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-134, Б-4, Ж-8, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-284, Са-43, Mg-20, P-46, Fe-1	.200/25/15	Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной	36-44
ЭЦ-790, Б-18, Ж-46, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-3, Na-62, К-1315, Са-32, Mg-58, P-142, Fe-2	.060/200	Жаркое по-домашнему	73-62
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, К-61, Са-50, Mg-6, P-38	.1кор.	Молоко витаминизированное	30
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-1694, Б-48, Ж-77, У-165, Вит.А-1, Вит.С-70, Вит.РР-6, Na-1962, К-2169, Са-422, Mg-140, P-597, Fe-6			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
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	.250/15	Каша манная с маслом	32-77
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-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-168, Б-5, Ж-11, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-990, К-355, Са-53, Mg-25, P-57, Fe-1	.250/25/15	Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной	40-75
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2715, К-141, Са-49, Mg-18, P-82, Fe-2	.200/40	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огурцов	33-70
ЭЦ-264, Б-17, Ж-14, У-17, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-3189, К-36, Са-37, Mg-6, P-25, Fe-1	.100/5	Биточки мясные с маслом	63-97
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/40гр.	Вафли "Обыкновенное чудо"	17-91
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-1714, Б-60, Ж-57, У-242, Вит.А-1, Вит.С-29, Вит.РР-6, Na-8092, К-1117, Са-474, Mg-115, P-575, Fe-8			224

Руководитель

Зав.производством