

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/7	Омлет натуральный с маслом	58-59
ЭЦ-177, Б-27, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Мо-7, P-45	.200	Кофе на молоке	16-31
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
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-561, Б-26, Ж-24, У-59, Вит.В2-1, Вит.С-2,			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-187, 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	Картофельное пюре	27-18
ЭЦ-302, Б-14, Ж-23, У-10, Вит.РР-5, Na-92, К-137, Са-13, Мо-13, P-116, Fe-1	.075/5	Котлета из филе цыпленка бр. с	57-05
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Са-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	Пирожное Черемушка	31-35
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-1046, Б-25, Ж-57, У-112, Вит.С-31, Вит.РР-			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-307, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-133, Mg-23, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	24-08
ЭЦ-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-120, Мо-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	1шт./20гр	Шоколад Коммунарка	18-45
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-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	.200/15/8	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл.	26-90
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-14, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/7	Омлет натуральный с маслом	58-59
ЭЦ-177, Б-27, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Мо-7, P-45	.200	Кофе на молоке	16-31
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
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-1447, Б-45, Ж-58, У-185, Вит.А-1, Вит.В2-1,			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-149, Mg-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/12	Каша манная с маслом	29-57
ЭЦ-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-120, Мо-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	1шт./20гр	Шоколад Коммунарка	18-45
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-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	.250/20/10	Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл.	34-41
ЭЦ-187, 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	Картофельное пюре	27-18
ЭЦ-302, Б-14, Ж-23, У-10, Вит.РР-5, Na-92, К-137, Са-13, Мо-13, P-116, Fe-1	.075/5	Котлета из филе цыпленка бр. с	57-05
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-414, Б-4, Ж-27, У-43, Na-48, К-53, Са-26, Mg-5, P-41, Fe-1	.080	Пирожное Черемушка	31-35
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-2037, Б-47, Ж-95, У-252, Вит.А-1, Вит.С-51,			224

Руководитель
Зав.производством


