

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-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит. PP-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	24-58
ЭЦ-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит. PP-6, Na-110, К-165, Са-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090/5	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	67-83
ЭЦ-134, У-34, Вит. С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	11-21
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-792, Б-24, Ж-33, У-99, Вит. С-7, Вит. PP-7, Na-2337, К-390, Са-61, Mg-34, P-217, Fe-3			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит. С-37, Вит. PP-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	37-04
ЭЦ-282, Б-13, Ж-22, У-10, Вит. PP-5, Na-85, К-128, Са-13, Mg-12, P-108, Fe-1	.070/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	54-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-321, Б-3, Ж-21, У-33, Na-37, К-41, Са-20, Mg-4, P-32	.062	Пирожное Черемушка	24-22
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-957, Б-25, Ж-50, У-106, Вит. С-37, Вит. PP-7, Na-1971, К-1204, Са-121, Mg-78, P-328, Fe-4			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит. С-1, Вит. PP-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	24-08
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-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	Бутерброд с сыром	21-80
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит. А-1, Вит. С-13, Вит. PP-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/20/10	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	34-32
ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит. PP-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком	24-58
ЭЦ-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит. PP-6, Na-110, К-165, Са-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090/5	Биточки из филе цыпленка бр. с маслом	67-83
ЭЦ-134, У-34, Вит. С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	11-21
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-1422, Б-42, Ж-55, У-189, Вит. А-1, Вит. С-22, Вит. PP-9, Na-3844, К-1114, Са-408, Mg-97, P-540, Fe-6			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит. С-2, Вит. PP-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/12	Каша манная с маслом	29-44
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-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	Бутерброд с сыром	21-80
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит. А-1, Вит. С-17, Вит. PP-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/25/10	Суп картоф. с крупой, рыбой, сметаной	41-96
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит. С-37, Вит. PP-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	37-04
ЭЦ-282, Б-13, Ж-22, У-10, Вит. PP-5, Na-85, К-128, Са-13, Mg-12, P-108, Fe-1	.070/5	Котлета из филе цыпленка бр. с маслом	54-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-321, Б-3, Ж-21, У-33, Na-37, К-41, Са-20, Mg-4, P-32	.062	Пирожное Черемушка	24-22
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-1689, Б-46, Ж-75, У-209, Вит. А-1, Вит. С-57, Вит. PP-9, Na-3786, К-2073, Са-506, Mg-153, P-696, Fe-7			224

Руководитель

Зав. производством