

**Меню Школа № 10**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<b><u>1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-540, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/26	<b>Запеканка творожная с повидлом</b>	<b>95-25</b>
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<b>Чай с молоком</b>	<b>8-80</b>
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	<b>Булка формовая</b>	<b>1-95</b>
ЭЦ-715, Б-28, Ж-37, У-71, Вит.А-18, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-265, К-402, Са-369, Mg-58, P-454, Fe-2			<b>106</b>
<b><u>5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/5	<b>Котлета мясная с маслом</b>	<b>62-29</b>
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	<b>Картофельное пюре</b>	<b>15-10</b>
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	<b>Капуста тушеная</b>	<b>16-06</b>
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>8-48</b>
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<b>Манник</b>	<b>17-69</b>
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<b>Хлеб витаминный 1 кус.</b>	<b>2-38</b>
ЭЦ-1209, Б-42, Ж-43, У-167, Вит.А-2, Вит.С-89, Вит.РР-8, Na-6228, К-1122, Са-259, Mg-102, P-303, Fe-5			<b>122</b>
<b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/9	<b>Каша гречневая с маслом сливочным</b>	<b>29-56</b>
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>10-92</b>
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	.075	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>21-30</b>
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	.200/20/10	<b>Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной</b>	<b>27-22</b>
ЭЦ-540, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/26	<b>Запеканка творожная с повидлом</b>	<b>95-25</b>
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<b>Чай с молоком</b>	<b>8-80</b>
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	<b>Булка формовая</b>	<b>1-95</b>
ЭЦ-1443, Б-50, Ж-61, У-180, Вит.А-19, Вит.С-17, Вит.РР-5, Na-1437, К-1342, Са-653, Mg-215, P-896, Fe-7			<b>195</b>
<b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, P-299, Fe-4	.250/11	<b>Каша гречневая с маслом сливочным</b>	<b>36-61</b>
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>10-92</b>
ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	.075	<b>Ватрушка с творогом</b>	<b>21-30</b>
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	.250/25/10	<b>Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной</b>	<b>33-17</b>
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/5	<b>Котлета мясная с маслом</b>	<b>62-29</b>
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	<b>Картофельное пюре</b>	<b>15-10</b>
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	<b>Капуста тушеная</b>	<b>16-06</b>
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>8-48</b>
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<b>Манник</b>	<b>17-69</b>
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<b>Хлеб витаминный 1 кус.</b>	<b>2-38</b>
ЭЦ-2044, Б-67, Ж-71, У-290, Вит.А-3, Вит.С-109, Вит.РР-12, Na-7633, К-2244, Са-581, Mg-292, P-821, Fe-11			<b>224</b>

Руководитель

Зав.производством