

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-282, Б-9, Ж-7, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-586, K-315, Ca-27, Mg-147, P-228, Fe-5	.150/32	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	31-63
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, K-143, Ca-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	59-96
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-731, Б-26, Ж-25, У-102, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-3, Na-3456, K-493, Ca-80, Mg-167, P-303, Fe-6			106

5-11 класс

ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/34	Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов	40-10
ЭЦ-325, Б-18, Ж-18, У-23, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-3628, K-93, Ca-47, Mg-11, P-37, Fe-1	.070/5	Котлета мясная с маслом	48-17
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Школьная шпаргалка"	27-31
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-754, Б-28, Ж-25, У-102, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-5, Na-5261, K-1064, Ca-122, Mg-60, P-187, Fe-4			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	24-91
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, P-90	.031,25/20	Бутерброд с сыром	17-84
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-482, K-266, Ca-22, Mg-14, P-39, Fe-1	.200/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	29-06
ЭЦ-282, Б-9, Ж-7, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-586, K-315, Ca-27, Mg-147, P-228, Fe-5	.150/32	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	31-63
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, K-143, Ca-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	59-96
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1499, Б-49, Ж-54, У-207, Вит.А-2, Вит.С-20, Вит.РР-4, Na-4673, K-1100, Ca-475, Mg-219, P-613, Fe-7			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-182, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	28-47
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-19
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, P-90	.031,25/30	Бутерброд с сыром	25-75
ЭЦ-192, Б-8, Ж-9, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-332, Ca-28, Mg-18, P-48, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	30-59
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-912, Ca-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/34	Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов	40-10
ЭЦ-325, Б-18, Ж-18, У-23, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-3628, K-93, Ca-47, Mg-11, P-37, Fe-1	.070/5	Котлета мясная с маслом	48-17
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Школьная шпаргалка"	27-31
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1642, Б-55, Ж-59, У-223, Вит.А-2, Вит.С-49, Вит.РР-6, Na-6707, K-1773, Ca-554, Mg-120, P-529, Fe-5			224

Руководитель

Зав.производством