

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.050/150	Жаркое по-домашнему	73-62
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, K-61, Ca-50, Mg-6, P-38	. 1кор.	Молоко витаминизированное	30
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-484, Б-23, Ж-19, У-51, Вит.С-43, Вит.РР-5, Na-254, K-1191, Ca-84, Mg-59, P-180, Fe-2			106

5-11 класс

ЭЦ-201, Б-6, Ж-10, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-609, K-485, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10	Суп картоф.с мак. изд. тушенкой	20-80
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, K-221, Ca-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/15	Запеканка творожная с повидлом	90-67
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, K-108, Ca-19, Mg-14, P-74, Fe-1	.100	Булка формовая	6-49
ЭЦ-1077, Б-37, Ж-47, У-126, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-18, Вит.РР-3, Na-1161, K-839, Ca-310, Mg-82, P-503, Fe-4			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	28-40
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-161, Б-5, Ж-8, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, K-388, Ca-25, Mg-20, P-56, Fe-1	.200/20	Суп картоф.с мак. изд. тушенкой	26-11
ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, K-1096, Ca-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.050/150	Жаркое по-домашнему	73-62
ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, K-61, Ca-50, Mg-6, P-38	. 1кор.	Молоко витаминизированное	30
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-1339, Б-46, Ж-45, У-182, Вит.А-1, Вит.С-58, Вит.РР-7, Na-1644, K-1940, Ca-320, Mg-119, P-467, Fe-5			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-201, Б-6, Ж-10, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-609, K-485, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/25	Суп картоф.с мак. изд. тушенкой	29-91
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, K-221, Ca-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/15	Запеканка творожная с повидлом	90-67
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, K-108, Ca-19, Mg-14, P-74, Fe-1	.100	Булка формовая	6-49
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	28-40
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-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, K-61, Ca-50, Mg-6, P-38	. 1кор.	Молоко витаминизированное	30
ЭЦ-1795, Б-56, Ж-66, У-242, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-21, Вит.РР-4, Na-2085, K-1261, Ca-571, Mg-128, P-772, Fe-6			224

Руководитель

Зав. производством

