

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

| | | | |
|---|------------|---|-------|
| ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1 | .180/30 | <i>Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным</i> | 26-26 |
| ЭЦ-314, Б-17, Ж-18, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-1825, К-116, Са-54, Mg-12, P-50, Fe-1 | .095/5 | <i>Шницель мясной с маслом сливочным</i> | 67-34 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | <i>Напиток Витошка</i> | 10-24 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб народный 1 кус.</i> | 2-16 |
| ЭЦ-691, Б-27, Ж-24, У-92, Вит.А-1, Вит.С-33, Вит.РР-7, Na-4483, К-277, Са-105, Mg-33, P-142, Fe-2 | | | 106 |

5-11 класс

| | | | |
|---|------------|---|-------|
| ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1 | .200/20 | <i>Рис припущенный с овощами с огуриц.конс.</i> | 28-43 |
| ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14 | .060/60 | <i>Гуляш</i> | 65-13 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2 | 0.200 | <i>Сок Фруктовый 1кор</i> | 26-28 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб народный 1 кус.</i> | 2-16 |
| ЭЦ-991, Б-19, Ж-43, У-98, Вит.А-13001, Вит.С-46, Вит.РР-3, Na-975, К-958, Са-234, Mg-150, P-337, Fe-3 | | | 122 |

ОВЗ 1-4 класс

| | | | |
|---|------------|---|-------|
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91 | .200/10 | <i>Каша ячневая с маслом сливочным</i> | 23-31 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | <i>Какао с молоком</i> | 17-19 |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1 | .075 | <i>Ватрушка с творогом</i> | 21-69 |
| ЭЦ-134, Б-4, Ж-8, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-284, Са-43, Mg-20, P-46, Fe-1 | .200/15/10 | <i>Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной</i> | 26-81 |
| ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1 | .180/30 | <i>Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным</i> | 26-26 |
| ЭЦ-314, Б-17, Ж-18, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-1825, К-116, Са-54, Mg-12, P-50, Fe-1 | .095/5 | <i>Шницель мясной с маслом сливочн</i> | 67-34 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | <i>Напиток Витошка</i> | 10-24 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб народный 1 кус.</i> | 2-16 |
| ЭЦ-1436, Б-46, Ж-52, У-198, Вит.А-2, Вит.С-52, Вит.РР-9, Na-5956, К-916, Са-403, Mg-89, P-417, Fe-4 | | | 195 |

ОВЗ 5-11 класс

| | | | |
|---|------------|---|-------|
| ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114 | .250/12 | <i>Каша ячневая с маслом сливочным</i> | 28-61 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | <i>Какао с молоком</i> | 17-19 |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1 | .075 | <i>Ватрушка с творогом</i> | 21-69 |
| ЭЦ-168, Б-5, Ж-11, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-990, К-355, Са-53, Mg-25, P-57, Fe-1 | .250/15/12 | <i>Борщ из св. капусты с тушенкой, сметаной</i> | 34-51 |
| ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1 | .200/20 | <i>Рис припущенный с овощами с огуриц.конс.</i> | 28-43 |
| ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14 | .060/60 | <i>Гуляш</i> | 65-13 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2 | 0.200 | <i>Сок Фруктовый 1кор</i> | 26-28 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб народный 1 кус.</i> | 2-16 |
| ЭЦ-1841, Б-41, Ж-77, У-217, Вит.А-13002, Вит.С-70, Вит.РР-5, Na-2755, К-1704, Са-573, Mg-215, P-646, Fe-5 | | | 224 |

Руководитель _____
 Зав.производством _____