

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	59-41
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-28
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-31
ЭЦ-595, Б-28, Ж-33, У-47, Вит.В2-1, Вит.С-2, Na-877, К-450, Са-455, Mg-52, P-508, Fe-4			106

5-11 класс

ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-71
ЭЦ-51, Б-2, Ж-2, У-7, Вит.С-40, Вит.РР-1, Na-12, К-180, Са-43, Mg-15, P-31, Fe-1	.060	Капуста тушеная	10-38
ЭЦ-392, Б-17, Ж-27, У-7, Вит.С-2, Na-1726, К-41, Са-26, Mg-5, P-26	.07375	Шницель рубленый Дружба	67-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром № 685	4-04
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-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт.	Шоколад Коммунарка	18-45
ЭЦ-970, Б-27, Ж-48, У-94, Вит.С-68, Вит.РР-3, Na-3129, К-1044, Са-134, Mg-63, P-188, Fe-3			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом	28-22
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Белоснежка"	16-95
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-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	32-65
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	59-41
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-28
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-31
ЭЦ-1316, Б-48, Ж-56, У-156, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-2103, К-1023, Са-697, Mg-122, P-786, Fe-7			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/10	Каша рисовая с маслом	32-60
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Белоснежка"	16-95
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-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	41-27
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-34, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-71
ЭЦ-51, Б-2, Ж-2, У-7, Вит.С-40, Вит.РР-1, Na-12, К-180, Са-43, Mg-15, P-31, Fe-1	.060	Капуста тушеная	10-38
ЭЦ-392, Б-17, Ж-27, У-7, Вит.С-2, Na-1726, К-41, Са-26, Mg-5, P-26	.07375	Шницель рубленый Дружба	67-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт.	Шоколад Коммунарка	18-45
ЭЦ-1799, Б-49, Ж-76, У-215, Вит.А-1, Вит.С-101, Вит.РР-5, Na-4609, К-1728, Са-418, Mg-146, P-516, Fe-6			224

50 родительская плата

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/11	Каша рисовая с маслом	29-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Белоснежка"	16-95
ЭЦ-479, Б-10, Ж-12, У-82, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-445, К-218, Са-135, Mg-41, P-168, Fe-2			50

Руководитель

Зав.производством