

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-211, Б-4, Ж-5, У-37, Вит.РР-1, Na-1168, К-53, Са-16, Mg-27, P-81, Fe-1	150/50	<i>Рис припущенный с икрой кабачковой</i>	21-49
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33, Mg-3, P-13	.100	<i>Шницель мясной</i>	73-90
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	8-23
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-38
ЭЦ-865, Б-18, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-4452, К-141, Са-88, Mg-56, P-147, Fe-2			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-768, Б-17, Ж-44, У-37, Вит.С-49, Вит.РР-3, Na-60, К-1279, Са-31, Mg-57, P-138, Fe-2	.070/200	<i>Жаркое по-домашнему</i>	70-76
ЭЦ-517, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	<i>Пирожное Черемушка</i>	39-36
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный 2 кус.</i>	4-76
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	7-12
ЭЦ-1514, Б-28, Ж-78, У-140, Вит.С-49, Вит.РР-4, Na-483, К-1437, Са-83, Mg-78, P-244, Fe-5			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом</i>	24-08
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.20	<i>Бутерброд с сыром</i>	21-74
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	32-26
ЭЦ-211, Б-4, Ж-5, У-37, Вит.РР-1, Na-1168, К-53, Са-16, Mg-27, P-81, Fe-1	150/50	<i>Рис припущенный с икрой кабачковой</i>	21-49
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33, Mg-3, P-13	.100	<i>Шницель мясной</i>	73-90
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	8-23
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-38
ЭЦ-1593, Б-42, Ж-66, У-184, Вит.А-2, Вит.С-23, Вит.РР-4, Na-5358, К-864, Са-577, Mg-127, P-550, Fe-5			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/15	<i>Каша манная с маслом</i>	32-77
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-92
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.20	<i>Бутерброд с сыром</i>	21-74
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/12	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	36-57
ЭЦ-768, Б-17, Ж-44, У-37, Вит.С-49, Вит.РР-3, Na-60, К-1279, Са-31, Mg-57, P-138, Fe-2	.070/200	<i>Жаркое по-домашнему</i>	70-76
ЭЦ-517, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	<i>Пирожное Черемушка</i>	39-36
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	4-76
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	7-12
ЭЦ-2352, Б-55, Ж-114, У-242, Вит.А-1, Вит.С-76, Вит.РР-7, Na-1513, К-2290, Са-613, Mg-160, P-692, Fe-8			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом</i>	24-08
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.22	<i>Бутерброд с сыром</i>	21-88
ЭЦ-525, Б-15, Ж-18, У-75, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-803, К-288, Са-345, Mg-42, P-271, Fe-3			50
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	25-63
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.20	<i>Бутерброд с сыром</i>	20-33
ЭЦ-363, Б-13, Ж-15, У-44, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-419, К-399, Са-242, Mg-39, P-192, Fe-3			50

Руководитель

Зав.производством