

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-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-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1 | .080 | Капуста тушеная | 13-84 |
| ЭЦ-221, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-1, Na-1408, К-37, Са-28, Mg-7, P-36 | .060/5 | Суфле Рыбка | 47-83 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | Напиток Витошка | 10-24 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт. | Печенье "Полезный завтрак" | 12 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-665, Б-23, Ж-24, У-84, Вит.С-108, Вит.РР-7, Na-2814, К-1075, Са-146, Mg-67, P-200, Fe-2 | | | 106 |
| <u>5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2 | .180 | Картофельное пюре | 23-65 |
| ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1 | .080 | Капуста тушеная | 13-84 |
| ЭЦ-252, Б-13, Ж-17, У-12, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-891, К-91, Са-37, Mg-9, P-47, Fe-1 | .075 | Зразы рубленые | 55-85 |
| 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 | Сок Фруктовый 1кор | 26-28 |
| 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-685, Б-22, Ж-26, У-88, Вит.А-13000, Вит.С-127, Вит.РР-7, Na-2559, К-2022, Са-366, Mg-175, P-411, Fe-6 | | | 122 |
| <u>ОВЗ 1-4 класс</u> | | | |
| 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-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-119, Б-4, У-24 | 1шт/28гр. | Вафли "Белоснежка" | 16-95 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-122, Б-4, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-490, К-396, Са-20, Mg-21, P-65, Fe-1 | .200/25/10 | Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной | 32-65 |
| 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-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1 | .080 | Капуста тушеная | 13-84 |
| ЭЦ-221, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-1, Na-1408, К-37, Са-28, Mg-7, P-36 | .060/5 | Суфле Рыбка | 47-83 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | Напиток Витошка | 10-24 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт | Печенье "Полезный завтрак" | 12 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-1381, Б-42, Ж-42, У-203, Вит.А-1, Вит.С-123, Вит.РР-10, Na-3955, К-1796, Са-368, Mg-141, P-502, Fe-5 | | | 195 |
| <u>ОВЗ 5-11 класс</u> | | | |
| 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 | 36-69 |
| 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-119, Б-4, У-24 | 1шт/28гр. | Вафли "Белоснежка" | 16-95 |
| 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-152, Б-5, Ж-5, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-613, К-495, Са-25, Mg-26, P-81, Fe-1 | .250/25/15 | Суп картоф.с макаронными изд.,цыпл. со сметаной | 37-18 |
| ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2 | .180 | Картофельное пюре | 23-65 |
| ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1 | .080 | Капуста тушеная | 13-84 |
| ЭЦ-252, Б-13, Ж-17, У-12, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-891, К-91, Са-37, Mg-9, P-47, Fe-1 | .075 | Зразы рубленые | 55-85 |
| 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 | Сок Фруктовый 1кор | 26-28 |
| 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-1507, Б-43, Ж-48, У-221, Вит.А-13001, Вит.С-147, Вит.РР-10, Na-3933, К-2891, Са-625, Mg-263, P-769, Fe-9 | | | 224 |

Руководитель

Зав.производством