

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	34-40
ЭЦ-303, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-101, К-202, Са-53, Mg-23, P-194, Fe-2	0.086	Суфле из филе птицы	58-98
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-634, Б-28, Ж-30, У-62, Вит.С-65, Вит.РР-13, Na-1949, К-1212, Са-136, Mg-81, P-374, Fe-4			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/25	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	31-25
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, К-183, Са-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100	Биточки из филе цыпленка бр.	84-33
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	.1к31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-826, Б-26, Ж-39, У-94, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-8, Na-998, К-339, Са-49, Mg-62, P-294, Fe-4			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-53
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	шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-410, Са-32, Mg-23, P-66, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	30-33
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	34-40
ЭЦ-303, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-101, К-202, Са-53, Mg-23, P-194, Fe-2	0.086	Суфле из филе птицы	58-98
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-1384, Б-49, Ж-52, У-177, Вит.А-1, Вит.С-80, Вит.РР-14, Na-3387, К-1827, Са-303, Mg-127, P-563, Fe-6			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом	26-74
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	шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	40-12
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/25	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	31-25
ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, К-183, Са-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100	Биточки из филе цыпленка бр.	84-33
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	.1к31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-10, Na-2749, К-1092, Са-255, Mg-118, P-523, Fe-6			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-53
ЭЦ-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, К-37, Са-18, Mg-4, P-28	.055	Пирожное Черемушка	22-43
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-671, Б-12, Ж-31, У-88, Вит.С-1, Na-471, К-208, Са-146, Mg-22, P-127, Fe-1			50
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-410, Са-32, Mg-23, P-66, Fe-1	.200/7/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	23-81
ЭЦ-259, Б-2, Ж-17, У-27, Na-30, К-33, Са-16, Mg-3, P-26	.050	Пирожное Черемушка	20-20
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-95
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-564, Б-9, Ж-27, У-74, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-991, К-500, Са-59, Mg-34, P-122, Fe-2			50

Руководитель

Зав. производством