

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-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	13-14
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	8-93
ЭЦ-202, Б-14, Ж-13, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1427, К-17, Са-17, Mg-2, P-9	.092	Котлета мясная	66-49
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	15-06
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-569, Б-20, Ж-19, У-81, Вит.С-58, Вит.РР-4, Na-2436, К-837, Са-103, Mg-46, P-130, Fe-3			106
<u>5-11 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-64, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-50, Вит.РР-1, Na-15, К-225, Са-54, Mg-19, P-39, Fe-1	.075	Капуста тушеная	13-23
ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100	Котлета мясная	72-27
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
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	Хлеб витаминный	4-76
ЭЦ-688, Б-26, Ж-23, У-94, Вит.С-77, Вит.РР-6, Na-3137, К-1076, Са-141, Mg-65, P-195, Fe-3			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	Каша пшеничная с маслом	30-99
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-257, Б-1, Ж-17, У-27, Вит.РР-1, Na-2, К-49, Са-6, Mg-3, P-9	.31,25 /10/40	Бутерброд с маслом, повидлом	21-57
ЭЦ-104, Б-3, Ж-7, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-249, Са-41, Mg-17, P-42, Fe-1	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-64
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	13-14
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26, Fe-1	.050	Капуста тушеная	8-93
ЭЦ-202, Б-14, Ж-13, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1427, К-17, Са-17, Mg-2, P-9	.092	Котлета мясная	66-49
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	15-06
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-1344, Б-36, Ж-56, У-179, Вит.А-1, Вит.С-85, Вит.РР-6, Na-3508, К-1471, Са-415, Mg-100, P-382, Fe-5			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/10	Каша пшеничная с маслом	36-08
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-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15/10	Бутерброд с сыром и маслом сл.	28-11
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	29-01
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-64, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-50, Вит.РР-1, Na-15, К-225, Са-54, Mg-19, P-39, Fe-1	.075	Капуста тушеная	13-23
ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100	Котлета мясная	72-27
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
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	Хлеб витаминный	4-76
ЭЦ-1481, Б-53, Ж-54, У-198, Вит.А-1, Вит.С-111, Вит.РР-7, Na-4832, К-1843, Са-714, Mg-142, P-619, Fe-6			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	Каша пшеничная с маслом	27-79
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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	13-41
ЭЦ-553, Б-13, Ж-25, У-70, Вит.С-3, Na-496, К-338, Са-267, Mg-34, P-204, Fe-1			50

Руководитель

Зав. производством