

Меню Школа № 10

эн. пев. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/50	Запеканка творожная с повидлом	98-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-24
ЭЦ-727, Б-27, Ж-35, У-75, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-317, К-300, Са-269, Mg-50, P-395, Fe-3			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/5/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	22-80
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	23-79
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.	66-61
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-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-1044, Б-31, Ж-47, У-126, Вит.А-2, Вит.С-26, Вит.РР-10, Na-2173, К-779, Са-119, Mg-97, P-390, Fe-6			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	.200/7	Каша пшениная с маслом \	27-26
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное \	12-80
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт./100	Печенье "Слабодка шахматная"	13-08
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-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	27-06
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/50	Запеканка творожная с повидлом	98-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-24
ЭЦ-1409, Б-49, Ж-59, У-170, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-21, Вит.РР-3, Na-1660, К-980, Са-600, Mg-109, P-724, Fe-6			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	.250/15	Каша пшениная с маслом	41-04
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт./100	Печенье "Слабодка шахматная"	13-08
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-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	26-28
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/5/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	22-80
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	23-79
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.	66-61
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-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-1798, Б-54, Ж-68, У-245, Вит.А-13002, Вит.С-70, Вит.РР-12, Na-2861, К-1974, Са-656, Mg-242, P-889, Fe-10			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	.200/13	Каша пшениная с маслом	33-96
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	12
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-485, Б-13, Ж-11, У-82, Вит.С-2, Na-470, К-263, Са-205, Mg-27, P-156, Fe-1			50
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/17	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	29-64
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-24
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт./100	Печенье "Слабодка шахматная"	13-08
ЭЦ-406, Б-9, Ж-7, У-75, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1029, К-364, Са-58, Mg-31, P-92, Fe-3			50-00

Руководитель

Зав.производством