

**Меню Школа № 10**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<b><u>1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-190, Б-13, Ж-12, У-6, Вит.С-1, На-1524, К-39, Са-29, Mg-7, P-38	.065/5	Суфле Рыбка Пикша	32-50
ЭЦ-223, Б-6, Ж-7, У-32, Вит.С-39, Вит.РР-3, На-1760, К-1030, Са-80, Mg-56, P-165, Fe-2	.190/30	Картофельное пюре с зеленым горошком	39-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	15-06
ЭЦ-752, Б-26, Ж-19, У-114, Вит.С-47, Вит.РР-3, На-3477, К-1230, Са-124, Mg-72, P-232, Fe-3			106
<b><u>5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, На-616, К-505, Са-26, Mg-27, P-89, Fe-1	.250/10	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	18-08
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, На-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/50	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	27-66
ЭЦ-342, Б-15, Ж-26, У-12, Вит.РР-6, На-104, К-155, Са-15, Mg-15, P-131, Fe-1	.085	Биточки из филе цыпленка бр.	67-46
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-1019, Б-32, Ж-41, У-131, Вит.А-2, Вит.С-22, Вит.РР-10, На-1780, К-900, Са-88, Mg-97, P-397, Fe-5			122
<b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-53
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-93
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладена	20-07
ЭЦ-131, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, На-493, К-404, Са-20, Mg-22, P-72, Fe-1	.200/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	27-47
ЭЦ-190, Б-13, Ж-12, У-6, Вит.С-1, На-1524, К-39, Са-29, Mg-7, P-38	.065/5	Суфле Рыбка Пикша	32-50
ЭЦ-223, Б-6, Ж-7, У-32, Вит.С-39, Вит.РР-3, На-1760, К-1030, Са-80, Mg-56, P-165, Fe-2	.190/30	Картофельное пюре с зеленым горошком	39-52
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	15-06
ЭЦ-1604, Б-48, Ж-48, У-239, Вит.А-1, Вит.С-62, Вит.РР-6, На-4710, К-2011, Са-403, Mg-132, P-549, Fe-5			195
<b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, На-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша пшеничная с маслом	28-87
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, На-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/30	Бутерброд с сыром	26-48
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/100гр.	Вафли "Артекoveц"	28-72
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-93
ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, На-616, К-505, Са-26, Mg-27, P-89, Fe-1	.250/10	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	18-08
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, На-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/50	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	27-66
ЭЦ-342, Б-15, Ж-26, У-12, Вит.РР-6, На-104, К-155, Са-15, Mg-15, P-131, Fe-1	.085	Биточки из филе цыпленка бр.	67-46
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	4-76
ЭЦ-1834, Б-55, Ж-66, У-253, Вит.А-2, Вит.С-25, Вит.РР-10, На-2624, К-1277, Са-492, Mg-139, P-691, Fe-5			224
<b><u>родительская плата</u></b>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-53
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, На-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	Бутерброд с сыром	22-43
ЭЦ-522, Б-14, Ж-17, У-77, Вит.С-1, На-686, К-219, Са-258, Mg-28, P-189, Fe-1			50

Руководитель

Зав. производством