

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-548, Б-12, Ж-32, У-26, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-43, К-913, Са-22, Mg-40, P-98, Fe-2 | .050/200 | <i>Жаркое по-домашнему</i> | 60-06 |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031/30/3 | <i>Бутерброд с сельдью</i> | 39-52 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | <i>Чай с сахаром</i> | 4-04 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб витаминный</i> | 2-38 |
| ЭЦ-827, Б-20, Ж-36, У-77, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-473, К-1020, Са-164, Mg-59, P-220, Fe-3 | | | 106 |
| <u>5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1 | .250/10 | <i>Суп из овощей со сметаной</i> | 16-59 |
| 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 | .180/20 | <i>Рис припущенный с овощам, зеленым горошком</i> | 28-57 |
| 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 | <i>Котлета мясная</i> | 68-04 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | <i>Чай с сахаром</i> | 4-04 |
| 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 | <i>Хлеб витаминный</i> | 4-76 |
| ЭЦ-907, Б-32, Ж-35, У-117, Вит.А-2, Вит.С-27, Вит.РР-6, Na-2689, К-636, Са-98, Mg-80, P-265, 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 | <i>Каша пшеничная с маслом</i> | 23-53 |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1 | .200 | <i>Чай с молоком</i> | 8-80 |
| ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1 | .100 | <i>Пирожное Черемушка</i> | 40-13 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб витаминный</i> | 2-38 |
| ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1 | .200/10 | <i>Суп из овощей со сметаной</i> | 14-16 |
| ЭЦ-548, Б-12, Ж-32, У-26, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-43, К-913, Са-22, Mg-40, P-98, Fe-2 | .050/200 | <i>Жаркое по-домашнему</i> | 60-06 |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031/30/3 | <i>Бутерброд с сельдью</i> | 39-52 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | <i>Чай с сахаром</i> | 4-04 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб витаминный</i> | 2-38 |
| ЭЦ-1988, Б-44, Ж-93, У-219, Вит.А-1, Вит.С-56, Вит.РР-4, Na-1242, К-1707, Са-423, Mg-118, P-513, 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 | <i>Каша пшеничная с маслом</i> | 26-80 |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1 | .200 | <i>Чай с молоком</i> | 8-80 |
| ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Са-32, Mg-7, P-51, Fe-1 | .100 | <i>Пирожное Черемушка</i> | 40-13 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | <i>Хлеб витаминный</i> | 2-38 |
| ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14 | .125/шт | <i>Йогурт фруктовый</i> | 23-89 |
| ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1 | .250/10 | <i>Суп из овощей со сметаной</i> | 16-59 |
| 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 | .180/20 | <i>Рис припущенный с овощам, зеленым горошком</i> | 28-57 |
| 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 | <i>Котлета мясная</i> | 68-04 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | <i>Чай с сахаром</i> | 4-04 |
| 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 | <i>Хлеб витаминный</i> | 4-76 |
| ЭЦ-2108, Б-57, Ж-90, У-274, Вит.А-2, Вит.С-30, Вит.РР-6, Na-3502, К-1016, Са-356, Mg-121, P-507, Fe-6 | | | 224 |
| <u>родительская плата</u> | | | |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1 | .200 | <i>Чай с молоком</i> | 8-80 |
| ЭЦ-534, Б-5, Ж-34, У-55, Na-62, К-68, Са-33, Mg-7, P-53, Fe-1 | .103 | <i>Пирожное Черемушка</i> | 41-20 |
| ЭЦ-620, Б-7, Ж-36, У-72, Вит.С-1, Na-88, К-166, Са-98, Mg-18, P-106, Fe-2 | | | 50 |

Руководитель

Зав.производством