

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-966, Б-64, Ж-75, У-9, Вит.А-2, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-27, Na-519, К-710, Са-69, Mg-70, P-583, Fe-6	.088	Колбаски витаминные	81-64
ЭЦ-233, Б-4, Ж-7, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150	Рис припущенный с овощами	14-86
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1342, Б-71, Ж-82, У-81, Вит.А-2, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-28, Na-1280, К-850, Са-97, Mg-109, P-704, Fe-8			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-127, 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	.250/10	Борщ из св. капусты со сметаной	17-55
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-99
ЭЦ-878, Б-58, Ж-68, У-8, Вит.А-2, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-24, Na-472, К-646, Са-63, Mg-63, P-530, Fe-5	.080	Колбаски витаминные	74-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-12
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-1493, Б-73, Ж-82, У-116, Вит.А-3, Вит.В2-1, Вит.С-22, Вит.РР-27, Na-4267, К-1173, Са-173, Mg-113, P-704, Fe-9			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-92
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-86
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	.200/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	33-91
ЭЦ-966, Б-64, Ж-75, У-9, Вит.А-2, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-27, Na-519, К-710, Са-69, Mg-70, P-583, Fe-6	.088	Колбаски витаминные	81-64
ЭЦ-233, Б-4, Ж-7, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150	Рис припущенный с овощами	14-86
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-2015, Б-92, Ж-108, У-171, Вит.А-3, Вит.В2-1, Вит.С-21, Вит.РР-29, Na-2923, К-1486, Са-591, Mg-173, P-1066, Fe-10			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	26-48
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-92
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	20-86
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	23-89
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	.250/15/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	37-40
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-99
ЭЦ-878, Б-58, Ж-68, У-8, Вит.А-2, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-24, Na-472, К-646, Са-63, Mg-63, P-530, Fe-5	.080	Колбаски витаминные	74-58
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-12
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 2 кус.	4-76
ЭЦ-2236, Б-98, Ж-109, У-219, Вит.А-3, Вит.В2-1, Вит.С-25, Вит.РР-27, Na-5227, К-1560, Са-655, Mg-161, P-1042, Fe-10			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-92
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/12	Бутерброд с маслом сливочным	15-77
ЭЦ-574, Б-14, Ж-23, У-80, Вит.С-2, Na-687, К-330, Са-252, Mg-34, P-209			50

Руководитель

Зав. производством