

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-292, Б-21, Ж-19, У-9, Вит.С-1, Na-2345, К-60, Са-45, Mg-11, P-58, Fe-1	.100	Супfle Рыбка	68-98
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	13-70
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	10-70
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-584, Б-28, Ж-25, У-60, Вит.С-99, Вит.РР-6, Na-3348, К-843, Са-145, Mg-59, P-189, Fe-3			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-556, Б-12, Ж-34, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3588, К-115, Са-48, Mg-13, P-40, Fe-1	.100/50	Котлета мясная с соусом	72-18
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	19-99
ЭЦ-311, Б-3, Ж-20, У-32, Na-36, К-40, Са-19, Mg-4, P-31	.060	Пирожное Черемушка	23-41
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-1298, Б-25, Ж-61, У-138, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-6518, К-302, Са-119, Mg-39, P-170, Fe-3			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/8	Каша манная с маслом сливочным	22-34
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-93
ЭЦ-136, Б-6, Ж-5, У-18, Na-250, К-48, Са-138, Mg-11, P-94	.030/20/10	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	31-97
ЭЦ-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-410, Са-32, Mg-23, P-66, Fe-1	.200/10	Рассольник Ленингр. со сметаной	16-76
ЭЦ-292, Б-21, Ж-19, У-9, Вит.С-1, Na-2345, К-60, Са-45, Mg-11, P-58, Fe-1	.100	Супfle Рыбка	68-98
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	13-70
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	10-70
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-1329, Б-49, Ж-56, У-158, Вит.А-1, Вит.С-115, Вит.РР-8, Na-4905, К-1651, Са-567, Mg-129, P-568, Fe-5			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/6	Каша манная с маслом сливочным	19-22
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	17-93
ЭЦ-136, Б-6, Ж-5, У-18, Na-250, К-48, Са-138, Mg-11, P-94	.030/20/10	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	31-97
ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10	Рассольник Ленингр. со сметаной	20-08
ЭЦ-556, Б-12, Ж-34, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3588, К-115, Са-48, Mg-13, P-40, Fe-1	.100/50	Котлета мясная с соусом	72-18
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	19-99
ЭЦ-311, Б-3, Ж-20, У-32, Na-36, К-40, Са-19, Mg-4, P-31	.060	Пирожное Черемушка	23-41
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-2149, Б-53, Ж-99, У-240, Вит.А-2, Вит.С-23, Вит.РР-4, Na-8335, К-1271, Са-572, Mg-120, P-647, Fe-6			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-352, Б-9, Ж-14, У-46, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-472, К-260, Са-201, Mg-34, P-182	.200/3	Каша Дружба с маслом сливочным	25-63
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
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	20-33
ЭЦ-576, Б-17, Ж-20, У-80, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-837, К-345, Са-414, Mg-54, P-324, Fe-2			50

Руководитель

Зав. производством