

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, К-211, Са-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	75-81
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	16
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-16
ЭЦ-751, Б-26, Ж-30, У-94, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-7, Na-2700, К-316, Са-61, Mg-35, P-225, Fe-3			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-143, Б-2, Ж-8, У-15, Вит.А-1, Вит.С-26, Вит.РР-1, Na-742, К-530, Са-42, Mg-29, P-71, Fe-1	.250/10	Рассольник Домашний со сметаной	18-51
ЭЦ-678, Б-25, Ж-35, У-65, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-10, Na-1980, К-411, Са-62, Mg-76, P-329, Fe-3	.060/200	Плов из филе цыпленка бр.	97-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-16
ЭЦ-964, Б-30, Ж-43, У-113, Вит.А-3, Вит.С-31, Вит.РР-11, Na-2904, К-1000, Са-116, Mg-114, P-432, Fe-5			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	Каша пшеничная с маслом сливочным	23-54
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-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	16-45
ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, К-594, Са-77, Mg-53, P-102, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	38-09
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, К-211, Са-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	75-81
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	16
ЭЦ-76, У-20, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-16
ЭЦ-1518, Б-48, Ж-62, У-194, Вит.А-8, Вит.С-31, Вит.РР-9, Na-3953, К-1236, Са-388, Mg-120, P-532, Fe-5			195
<u>ОВЗ 5-11 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	Каша пшеничная с маслом сливочным	23-54
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-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	18-10
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-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	41-67
ЭЦ-678, Б-25, Ж-35, У-65, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-10, Na-1980, К-411, Са-62, Mg-76, P-329, Fe-3	.060/200	Плов из филе цыпленка бр.	97-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-16
ЭЦ-1725, Б-52, Ж-69, У-225, Вит.А-13011, Вит.С-81, Вит.РР-15, Na-3590, К-2278, Са-620, Mg-283, P-873, Fe-8			224
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/9	Каша пшеничная с маслом сливочным	22-63
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-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	16-45
ЭЦ-588, Б-16, Ж-23, У-82, Вит.С-2, Na-633, К-326, Са-250, Mg-32, P-205			50

Руководитель

Зав. производством