

14 Декабря 2023 г.

**Меню Школа № 10**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

**1-4 класс**

ЭЦ-283, Б-14, Ж-20, У-11, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-5, Na-406, К-203, Са-59, Mg-23, P-153, Fe-1	0.090/50	Суфле из филе птицы с соусм	73-95
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	17-86
ЭЦ-95, У-25, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-16
ЭЦ-711, Б-23, Ж-26, У-95, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-6, Na-3003, К-312, Са-101, Mg-38, P-234, Fe-2			<b>106</b>

**5-11 класс**

ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	26-58
ЭЦ-288, Б-16, Ж-16, У-20, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3213, К-83, Са-41, Mg-10, P-32, Fe-1	.093/50	Шницель мясной с соусом	64-63
ЭЦ-279, 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	Рис припущенный с овощами	17-84
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-19
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-837, Б-29, Ж-35, У-102, Вит.А-3, Вит.С-35, Вит.РР-4, Na-4627, К-515, Са-115, Mg-71, P-198, Fe-4			<b>122</b>

**ОВЗ 1-4 класс**

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	24-66
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./15	Бутерброд с сыром	15-84
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/6	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	23-16
ЭЦ-283, Б-14, Ж-20, У-11, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-5, Na-406, К-203, Са-59, Mg-23, P-153, Fe-1	0.090/50	Суфле из филе птицы с соусм	73-95
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	17-86
ЭЦ-95, У-25, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-03
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-16
ЭЦ-1539, Б-51, Ж-56, У-206, Вит.А-2, Вит.С-29, Вит.РР-7, Na-4405, К-864, Са-537, Mg-96, P-553, Fe-5			<b>195</b>

**ОВЗ 5-11 класс**

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшенная с маслом сливочным	28-44
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./24	Бутерброд с сыром	24-33
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	23-89
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	26-58
ЭЦ-288, Б-16, Ж-16, У-20, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3213, К-83, Са-41, Mg-10, P-32, Fe-1	.093/50	Шницель мясной с соусом	64-63
ЭЦ-279, 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	Рис припущенный с овощами	17-84
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-19
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-1720, Б-58, Ж-63, У-231, Вит.А-3, Вит.С-38, Вит.РР-4, Na-5563, К-855, Са-542, Mg-116, P-499, Fe-6			<b>224</b>

**родительская плата**

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	24-66
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-80
ЭЦ-534, Б-15, Ж-15, У-85, Вит.С-2, Na-463, К-244, Са-188, Mg-25, P-144, Fe-1			<b>50</b>

Руководитель

Зав.производством