

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит. А-1, Вит. С-2, Вит. РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	17-77
ЭЦ-535, Б-12, Ж-33, У-22, Вит. А-1, Вит. С-3, На-3455, К-89, Са-44, Мг-11, Р-35, Fe-1	.100/50	<i>Биточки мясные с соусом</i>	78-10
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит. А-1, Вит. С-1, Вит. РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	7-75
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-38
ЭЦ-964, Б-19, Ж-41, У-106, Вит. А-3, Вит. С-6, Вит. РР-2, На-4153, К-221, Са-95, Мг-68, Р-171, Fe-3			106

5-11 класс

ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит. С-17, Вит. РР-1, На-806, К-509, Са-35, Мг-22, Р-66, Fe-1	.100	<i>Картофельное пюре</i>	12-13
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит. С-53, Вит. РР-1, На-16, К-240, Са-58, Мг-21, Р-41, Fe-1	.080	<i>Капуста тушеная</i>	12-97
ЭЦ-252, Б-12, Ж-18, У-10, Вит. А-1, Вит. С-3, Вит. РР-5, На-361, К-180, Са-52, Мг-20, Р-136, Fe-1	0.080/50	<i>Суфле из филе птицы с соусом</i>	69-59
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-78
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, На-248, К-48, Са-130, Мг-10, Р-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	23-53
ЭЦ-617, Б-21, Ж-28, У-67, Вит. А-1, Вит. С-73, Вит. РР-7, На-1432, К-1002, Са-280, Мг-77, Р-341, Fe-4			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит. С-1, Вит. РР-1, На-438, К-203, Са-132, Мг-22, Р-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	24-05
ЭЦ-34, У-9, Вит. С-28, Вит. РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит. РР-1, На-259, К-84, Са-16, Мг-10, Р-63, Fe-1	.100	<i>Ватрушка с творогом</i>	29-48
ЭЦ-152, Б-4, Ж-8, У-14, Вит. А-1, Вит. С-14, Вит. РР-2, На-828, К-436, Са-35, Мг-25, Р-88, Fe-1	.200/15/10	<i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i>	25-23
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит. А-1, Вит. С-2, Вит. РР-1, На-694, К-97, Са-19, Мг-36, Р-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	17-77
ЭЦ-535, Б-12, Ж-33, У-22, Вит. А-1, Вит. С-3, На-3455, К-89, Са-44, Мг-11, Р-35, Fe-1	.100/50	<i>Биточки мясные с соусом</i>	78-10
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит. А-1, Вит. С-1, Вит. РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	7-75
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-38
ЭЦ-1690, Б-36, Ж-67, У-209, Вит. А-4, Вит. С-49, Вит. РР-10, На-5678, К-944, Са-278, Мг-125, Р-451, Fe-6			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит. С-2, Вит. РР-1, На-548, К-254, Са-165, Мг-28, Р-161, Fe-1	.250/13	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	30-74
ЭЦ-34, У-9, Вит. С-28, Вит. РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит. РР-1, На-259, К-84, Са-16, Мг-10, Р-63, Fe-1	.100	<i>Ватрушка с творогом</i>	29-48
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит. А-1, Вит. С-17, Вит. РР-2, На-1035, К-545, Са-43, Мг-32, Р-110, Fe-1	.250/15/10	<i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i>	31-54
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит. С-17, Вит. РР-1, На-806, К-509, Са-35, Мг-22, Р-66, Fe-1	.100	<i>Картофельное пюре</i>	12-13
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит. С-53, Вит. РР-1, На-16, К-240, Са-58, Мг-21, Р-41, Fe-1	.080	<i>Капуста тушеная</i>	12-97
ЭЦ-252, Б-12, Ж-18, У-10, Вит. А-1, Вит. С-3, Вит. РР-5, На-361, К-180, Са-52, Мг-20, Р-136, Fe-1	0.080/50	<i>Суфле из филе птицы с соусом</i>	69-59
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром №</i>	3-78
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, На-248, К-48, Са-130, Мг-10, Р-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	23-53
ЭЦ-1456, Б-42, Ж-60, У-184, Вит. А-2, Вит. С-120, Вит. РР-15, На-3274, К-1885, Са-504, Мг-147, Р-675, Fe-7			224

родительская плата

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит. С-1, Вит. РР-1, На-438, К-203, Са-132, Мг-22, Р-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	19-82
ЭЦ-34, У-9, Вит. С-28, Вит. РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, На-248, К-48, Са-130, Мг-10, Р-90	.031,25/20	<i>Бутерброд с сыром</i>	19-94
ЭЦ-471, Б-12, Ж-16, У-68, Вит. С-29, Вит. РР-5, На-686, К-251, Са-262, Мг-32, Р-219, Fe-1			50

Руководитель

Зав. производством