

Меню Школа № 10

| зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|---|------------|---------------------------------------|-------------------|
| <u>1-4 класс</u> | | | |
| ЭЦ-488, Б-21, Ж-32, У-29, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-74, К-207, Са-237, Mg-36, P-327, Fe-1 | .140/30 | Запеканка творожная с повидлом | 90-95 |
| ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1 | .050/12 | Бутерброд с маслом шоколадным | 17-39 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-66 |
| ЭЦ-693, Б-25, Ж-33, У-73, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-311, К-286, Са-252, Mg-47, P-372, Fe-3 | | | 112 |
| <u>5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1 | .250/10 | Суп карт. с горохом, мясом | 22-64 |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2 | .180/20 | Картофельное пюре, огурец консервиров | 30-32 |
| ЭЦ-497, Б-11, Ж-30, У-20, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3213, К-83, Са-41, Mg-10, P-32, Fe-1 | .093/50 | Котлета мясная с соусом | 63-19 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | Напиток Витошка | 10-24 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-965, Б-26, Ж-48, У-84, Вит.А-2, Вит.С-74, Вит.РР-7, Na-5266, К-1326, Са-131, Mg-68, P-197, Fe-4 | | | 129 |
| <u>ОВЗ 1-4 класс</u> | | | |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031,25/23 | Бутерброд с сыром | 21-08 |
| 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 | 23-32 |
| 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 | 7-96 |
| ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, К-265, Са-22, Mg-14, P-38, Fe-1 | .1шт./38г | Пирожное Боярушка | 14-06 |
| ЭЦ-488, Б-21, Ж-32, У-29, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-74, К-207, Са-237, Mg-36, P-327, Fe-1 | .200/15 | Суп карт. с горохом, мясом | 27-58 |
| ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1 | .140/30 | Запеканка творожная с повидлом | 90-95 |
| ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1 | .050/12 | Бутерброд с маслом шоколадным | 17-39 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-66 |
| ЭЦ-1375, Б-47, Ж-58, У-166, Вит.А-8, Вит.С-12, Вит.РР-3, Na-1503, К-842, Са-592, Mg-96, P-644, Fe-5 | | | 206 |
| <u>ОВЗ 5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031,25/25 | Бутерброд с сыром | 22-82 |
| 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 | 26-35 |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1 | .075 | Ватрушка с творогом | 22-29 |
| 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 | 7-96 |
| ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1 | .1шт./38г | Пирожное Боярушка | 14-06 |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2 | .250/20 | Суп карт. с горохом, мясом | 36-16 |
| ЭЦ-497, Б-11, Ж-30, У-20, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3213, К-83, Са-41, Mg-10, P-32, Fe-1 | .180/20 | Картофельное пюре, огурец консервиров | 30-32 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .093/50 | Котлета мясная с соусом | 63-19 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .200 | Напиток Витошка | 10-24 |
| ЭЦ-1720, Б-47, Ж-72, У-199, Вит.А-2, Вит.С-77, Вит.РР-8, Na-6280, К-1716, Са-492, Mg-115, P-502, Fe-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| | | | 236 |
| <u>родительская плата</u> | | | |
| ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90 | .031,25/20 | Бутерброд с сыром | 18-72 |
| 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 | 23-32 |
| 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 | 7-96 |
| ЭЦ-505, Б-14, Ж-16, У-75, Вит.С-2, Na-711, К-291, Са-318, Mg-35, P-234, Fe-1 | | | 50 |

Руководитель

Зав.производством

