

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-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	15-61
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш из свинины	67-87
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 Икор	26-28
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-910, Б-22, Ж-36, У-94, Вит.А-13000, Вит.С-43, Вит.РР-4, Na-879, К-1156, Са-235, Mg-280, P-469, Fe-8			112
<u>5-11 класс</u>			
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	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	36-99
ЭЦ-280, 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	18-23
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	68-14
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-906, Б-31, Ж-41, У-103, Вит.А-2, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-2759, К-582, Са-129, Mg-76, P-249, Fe-4			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/12	Каша ячневая с маслом сливочным	25-56
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	10-22
ЭЦ-133, Б-34, К-1, Са-5, Mg-2, P-2	.1шт	Конфеты "Гуливер"	18-64
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	.200/20/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	39-58
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	15-61
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш из свинины	67-87
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 Икор	26-28
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1574, Б-72, Ж-59, У-161, Вит.А-13001, Вит.С-69, Вит.РР-5, Na-1941, К-1696, Са-523, Mg-327, P-693, Fe-9			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	27-45
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	31-96
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	10-22
ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/30	Бутерброд с сыром	27-88
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
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	.250/20/15	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	44-24
ЭЦ-280, 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	18-23
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	68-14
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1775, Б-59, Ж-69, У-231, Вит.А-2, Вит.С-40, Вит.РР-5, Na-3911, К-1015, Са-619, Mg-129, P-618, Fe-5			236
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	21-14
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	10-22
ЭЦ-133, Б-34, К-1, Са-5, Mg-2, P-2	.1шт	Конфеты "Гуливер"	18-64
ЭЦ-537, Б-45, Ж-14, У-60, Вит.С-2, Na-487, К-292, Са-248, Mg-30, P-183			50

Руководитель

Зав. производством