

Меню школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	<i>Салат из свежей капусты</i>	6-32
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	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-06
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	74-77
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-691, Б-22, Ж-30, У-86, Вит.А-2, Вит.С-46, Вит.РР-7, Na-4151, К-316, Са-90, Mg-58, P-175, Fe-2			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/30	<i>Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой "Веган"</i>	28-98
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	74-77
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	21-85
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-40
ЭЦ-764, Б-26, Ж-30, У-97, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-5678, К-309, Са-222, Mg-41, P-214, Fe-3			129
<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	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	24-62
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	14-92
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	19-42
ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	<i>Рассольник Ленингр. с мясом. сметан</i>	35-04
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	<i>Салат из свежей капусты</i>	6-32
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	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-06
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	74-77
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-1435, Б-41, Ж-68, У-168, Вит.А-3, Вит.С-65, Вит.РР-9, Na-5637, К-1049, Са-315, Mg-108, P-397, Fe-3			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	27-97
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	14-92
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/11	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	15-01
ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	<i>Рассольник Ленингр. с мясом. сметан</i>	35-04
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/30	<i>Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой "Веган"</i>	28-98
ЭЦ-319, Б-15, Ж-20, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	74-77
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	21-85
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-40
ЭЦ-1590, Б-47, Ж-71, У-190, Вит.А-2, Вит.С-27, Вит.РР-5, Na-7273, К-1078, Са-478, Mg-95, P-459, Fe-4			236
<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	.200/6	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	20-36
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	14-92
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1 кус./10	<i>Бутерброд с маслом шоколадным</i>	14-72
ЭЦ-433, Б-12, Ж-15, У-64, Вит.С-2, Na-462, К-219, Са-183, Mg-21, P-136			50

И.О. Шихотаева

Иркут

Спец

Мед