

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

| | | | |
|--|-----------|----------------------------|------------|
| ЭЦ-411, Б-21, Ж-20, У-35, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-57, К-1206, Са-29, Mg-53, P-130, Fe-2 | .055/150 | Жаркое по-домашнему | 86-41 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-66 |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1 | .31,25/25 | Бутерброд с сыром | 21-93 |
| ЭЦ-635, Б-29, Ж-26, У-69, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-422, К-1291, Са-242, Mg-73, P-272, Fe-4 | | | 112 |

5-11 класс

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1 | .200/15/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 33-83 |
| ЭЦ-309, Б-17, Ж-17, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3455, К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1 | .100/50 | Шницель мясной с соусом | 73-29 |
| 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-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-66 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-829, Б-31, Ж-31, У-107, Вит.А-2, Вит.С-20, Вит.РР-5, Na-4948, К-726, Са-117, Mg-207, P-348, Fe-9 | | | 129 |

ОВЗ 1-4 класс

| | | | |
|---|------------|--|------------|
| ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1 | .200/10 | Каша манная с маслом сливочным | 23-98 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/14 | Бутерброд с маслом сливочным | 18-30 |
| | .1шт./38г | Пирожное Боярушка | 14-06 |
| ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1 | .200/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 27-44 |
| ЭЦ-411, Б-21, Ж-20, У-35, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-57, К-1206, Са-29, Mg-53, P-130, Fe-2 | .055/150 | Жаркое по-домашнему | 86-41 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-66 |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1 | .31,25/25 | Бутерброд с сыром | 21-93 |
| ЭЦ-1298, Б-43, Ж-60, У-147, Вит.А-1, Вит.С-65, Вит.РР-7, Na-1703, К-1927, Са-539, Mg-129, P-541, Fe-6 | | | 206 |

ОВЗ 5-11 класс

| | | | |
|--|------------|--|------------|
| ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1 | .250/15 | Каша манная с маслом сливочным | 32-78 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/18 | Бутерброд с маслом сливочным | 22-49 |
| | .1шт./38г | Пирожное Боярушка | 14-06 |
| ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14 | .125/1шт | Йогурт фруктовый | 27-45 |
| ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1 | .200/15/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 33-83 |
| ЭЦ-309, Б-17, Ж-17, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3455, К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1 | .100/50 | Шницель мясной с соусом | 73-29 |
| 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-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-66 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1565, Б-49, Ж-66, У-198, Вит.А-2, Вит.С-23, Вит.РР-6, Na-5547, К-1128, Са-404, Mg-249, P-602, Fe-10 | | | 236 |

50 родительская плата

| | | | |
|--|-----------|---------------------------------------|-----------|
| ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1 | .200/12 | Каша манная с маслом сливочным | 25-72 |
| 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 |
| | .1шт./38г | Пирожное Боярушка | 14-06 |
| ЭЦ-422, Б-11, Ж-16, У-61, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-488, К-349, Са-252, Mg-36, P-219, Fe-1 | | | 50 |

Руководитель

Зав. производством



