

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	23-98
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	75-54
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-743, Б-26, Ж-35, У-80, Вит.С-32, Вит.РР-7, Na-2367, К-393, Са-76, Mg-148, P-278, Fe-6			112

5-11 класс

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	.180/30	Рис припущенный с овощами с огури.конс.	30-92
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш	67-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с сыром	27-50
ЭЦ-922, Б-22, Ж-43, У-85, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-1062, К-245, Са-237, Mg-60, P-261, Fe-3			129

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	23-85
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	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	13-82
ЭЦ-133, Б-34, К-1, Са-5, Mg-2, P-2	.1шт	Конфеты "Гулливёр"	18-64
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	27-47
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, К-255, Са-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150/30	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	23-98
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	75-54
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1604, Б-79, Ж-73, У-160, Вит.А-1, Вит.С-53, Вит.РР-8, Na-2909, К-1002, Са-355, Mg-197, P-514, Fe-7			206

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/8	Каша пшеничная с маслом сливочным	25-60
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	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	13-82
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	27-45
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	29-91
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	.180/30	Рис припущенный с овощами с огури.конс.	30-92
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш	67-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с сыром	27-50
ЭЦ-1867, Б-48, Ж-90, У-192, Вит.А-2, Вит.С-32, Вит.РР-3, Na-1727, К-968, Са-550, Mg-116, P-531, Fe-4			236

родительская плата

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша пшеничная 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 "Гулливёр"	18-64
ЭЦ-583, Б-47, Ж-17, У-64, Вит.С-2, Na-487, К-293, Са-248, Mg-30, P-183			50

Руководитель

Зав.производством



