

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-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-01
ЭЦ-565, Б-21, Ж-29, У-55, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-8, Na-1650, К-342, Са-52, Mg-63, P-274, Fe-3	.050/200	Плов из филе цыпленка бр.	87-16
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-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-766, Б-27, Ж-36, У-87, Вит.А-3, Вит.С-21, Вит.РР-8, Na-2482, К-588, Са-205, Mg-87, P-382, Fe-3			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-01
ЭЦ-500, Б-11, Ж-31, У-21, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3229, К-104, Са-43, Mg-12, P-36, Fe-1	.090/50	Котлета мясная с соусом	68-63
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	23-02
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-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	19-07
ЭЦ-1171, Б-24, Ж-51, У-133, Вит.А-2, Вит.С-50, Вит.РР-3, Na-5497, К-1256, Са-191, Mg-78, P-261, Fe-5			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
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	23-97
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-39
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	19-42
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	.200/20	Суп карт. с горохом, мясом	34-22
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-01
ЭЦ-565, Б-21, Ж-29, У-55, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-8, Na-1650, К-342, Са-52, Mg-63, P-274, Fe-3	.050/200	Плов из филе цыпленка бр.	87-16
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-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1532, Б-46, Ж-74, У-177, Вит.А-4, Вит.С-32, Вит.РР-10, Na-3452, К-1205, Са-481, Mg-137, P-642, Fe-5			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
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	.250/12	Каша манная с маслом сливочным	29-57
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-39
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/20	Бутерброд с маслом сливочным	25-03
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	.250/20	Суп карт. с горохом, мясом	36-01
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-01
ЭЦ-500, Б-11, Ж-31, У-21, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3229, К-104, Са-43, Mg-12, P-36, Fe-1	.090/50	Котлета мясная с соусом	68-63
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	23-02
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-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	19-07
ЭЦ-2056, Б-47, Ж-94, У-238, Вит.А-3, Вит.С-65, Вит.РР-5, Na-6698, К-1990, Са-505, Mg-138, P-562, Fe-7			236
<u>родительская плата</u>			
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	.200/6	Каша манная с маслом сливочным	19-79
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-39
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-589, Б-11, Ж-29, У-72, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-489, К-352, Са-254, Mg-36, P-222, Fe-1			50

Руководитель

Зав.производством