

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-488, Б-21, Ж-32, У-29, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-74, К-207, Са-237, Mg-36, P-327, Fe-1	.140/32	Запеканка творожная с повидлом	91-38
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-278, Б-5, Ж-8, У-47, Na-27, К-88, Са-37, Mg-10, P-64, Fe-1	.080	Манник	14-24
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-98
ЭЦ-971, Б-30, Ж-41, У-120, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-338, К-374, Са-289, Mg-57, P-436, Fe-4			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной	20-95
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	25-57
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/50	Биточки мясные с соусом	76-47
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-973, Б-40, Ж-44, У-105, Вит.А-2, Вит.С-52, Вит.РР-8, Na-7411, К-1545, Са-174, Mg-86, P-271, Fe-5			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/13	Каша рисовая с маслом сливочным	31-41
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	9-70
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	23-35
ЭЦ-174, Б-7, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-492, К-294, Са-25, Mg-17, P-63, Fe-1	.200/25/10	Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной	29-54
ЭЦ-488, Б-21, Ж-32, У-29, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-74, К-207, Са-237, Mg-36, P-327, Fe-1	.140/32	Запеканка творожная с повидлом	91-38
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-278, Б-5, Ж-8, У-47, Na-27, К-88, Са-37, Mg-10, P-64, Fe-1	.080	Манник	14-24
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-98
ЭЦ-1736, Б-55, Ж-72, У-220, Вит.А-8, Вит.С-12, Вит.РР-5, Na-1688, К-1067, Са-772, Mg-141, P-883, Fe-7			206
<u>завтрак 5-11 класс</u>			
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/15	Каша рисовая с маслом сливочным	38-07
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	9-70
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-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	27-45
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной	25-23
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	25-57
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/50	Биточки мясные с соусом	76-47
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1740, Б-63, Ж-73, У-211, Вит.А-2, Вит.С-55, Вит.РР-9, Na-8379, К-1993, Са-664, Mg-162, P-695, Fe-7			236
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/5	Каша рисовая с маслом сливочным	22-83
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	7-96
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	19-21
ЭЦ-556, Б-16, Ж-20, У-79, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-834, К-351, Са-403, Mg-64, P-347, Fe-3			50

Руководитель

Зав. производством