

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-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	73-93
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-18
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26	.050	Капуста тушеная	9-09
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-849, Б-17, Ж-39, У-86, Вит.А-2, Вит.С-64, Вит.РР-4, Na-4452, К-1053, Са-164, Mg-79, P-190, Fe-3			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-198, Б-4, Ж-7, У-28, Вит.С-33, Вит.РР-2, Na-1532, К-968, Са-67, Mg-42, P-125, Fe-2	.190	Картофельное пюре	24-31
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26	.050	Капуста тушеная	8-15
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	73-93
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./20	Бутерброд с сыром	19-21
ЭЦ-965, Б-24, Ж-46, У-89, Вит.А-1, Вит.С-70, Вит.РР-3, Na-5136, К-1307, Са-359, Mg-87, P-329, 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	.200/9	Каша манная с маслом сливочным	22-84
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	21-49
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт	Вафли "Боярушка"	14-06
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, К-389, Са-26, Mg-20, P-57, Fe-1	.200/20	Суп картоф.с мак.изд., мясом	35-61
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	73-93
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-18
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26	.050	Капуста тушеная	9-09
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1500, Б-36, Ж-60, У-182, Вит.А-3, Вит.С-79, Вит.РР-6, Na-5402, К-1718, Са-382, Mg-128, P-421, 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	.250/10	Каша манная с маслом сливочным	26-98
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	21-49
ЭЦ-167, Б-4, Ж-4, У-28, Вит.РР-1, Na-182, К-58, Са-11, Mg-7, P-44, Fe-1	.070	Ватрушка с творогом	20-78
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/20	Суп картоф.с мак.изд., мясом	37-75
ЭЦ-198, Б-4, Ж-7, У-28, Вит.С-33, Вит.РР-2, Na-1532, К-968, Са-67, Mg-42, P-125, Fe-2	.190	Картофельное пюре	24-31
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, К-150, Са-36, Mg-13, P-26	.050	Капуста тушеная	8-15
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	73-93
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./20	Бутерброд с сыром	19-21
ЭЦ-1777, Б-46, Ж-76, У-203, Вит.А-2, Вит.С-90, Вит.РР-7, Na-6500, К-2178, Са-627, Mg-154, P-650, Fe-8			236

Руководитель

Зав.производством


