

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-232, Б-14, Ж-18, У-3, Вит.В2-1, Na-385, К-202, Са-105, Mg-18, P-236, Fe-3	.147/6	Омлет натуральный с	63-30
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60,	.200	Кофе на молоке	21-49
Mg-7, P-45	.050/20	Бутерброд с маслом	27-21
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1			112
ЭЦ-457, Б-20, Ж-21, У-46, Вит.В2-1, Вит.С-1,			
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1,	.250/10/10	Рассольник Ленинг. с	27-41
Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.100/50	Биточки мясные с соусом	71-05
ЭЦ-335, Б-12, Ж-33, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3455,	.180	Рис припущенный с	18-13
К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1			129
ЭЦ-123, Б-14, Ж-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4,			
К-35 Са-32 Mg-21 P-29 Fe-1			
ЭЦ-54, Б-2, У-11			
ЭЦ-1142, Б-23, Ж-49, У-129, Вит.А-4, Вит.С-23,			
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/16	Каша пшенная с маслом	31-85
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,	.31,25/25	Бутерброд с сыром	23-35
P-134, Fe-1	.200/25/10	Рассольник Ленинг. с	35-40
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1,	.147/6	Омлет натуральный с	63-30
Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200	Кофе на молоке	21-49
ЭЦ-232, Б-14, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-385, К-202, Са-105, Mg-18, P-236, Fe-3	.050/20	Бутерброд с маслом	27-21
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60,			
Mg-7, P-45			
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1			
ЭЦ-1131, Б-39, Ж-46, У-138, Вит.А-1, Вит.В2-1,			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/16	Каша пшенная с маслом	34-69
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16,	.31,25/30	Бутерброд с сыром	27-50
P-134 Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	29-68
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.250/25/10	Рассольник Ленинг. с	39-14
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1,	.100/50	Биточки мясные с соусом	71-05
Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.180	Рис припущенный с	18-13
ЭЦ-335, Б-12, Ж-33, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-3455,	.200	Компот из сухофруктов	7-19
К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,			236
Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1			
ЭЦ-123, Б-14, Ж-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4,			
К-35 Са-32 Mg-21 P-29 Fe-1			
ЭЦ-54, Б-2, У-11			
ЭЦ-2016, Б-48, Ж-77, У-257, Вит.А-4, Вит.С-25,			
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/12	Каша пшенная с маслом	27-39
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,	.31,25/20	Бутерброд с сыром	19-21
P-134 Fe-1			50
ЭЦ-553, Б-17, Ж-19, У-78, Вит.С-1, Na-802, К-			

Руководитель

Зав. производством

