

**Меню Школа № 10**

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

1-4 класс

|   |            |                             |       |
|---|------------|-----------------------------|-------|
| ЭЦ-271, Б-7, Ж-6, У-46, Вит.РР-1, Na-2550, К-83, Са-38, Mg-12, P-63, Fe-1               | .188       | Макаронные изделия отварные | 17-99 |
| ЭЦ-504, Б-21, Ж-36, У-8, Вит.С-2, Na-2107, К-53, Са-34, Mg-6, P-35, Fe-1                | .090       | Шницель рубленый Дружба     | 81-53 |
| 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 1 кус.        | 2-24  |
| ЭЦ-883, Б-30, Ж-42, У-78, Вит.С-30, Вит.РР-5, Na-4813, К-165, Са-78, Mg-22, P-118, Fe-2 |            |                             | 112   |

5-11 класс

|   |            |  |       |
|---|------------|--|-------|
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1        | .250/15/10 | Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной | 25-97 |
| ЭЦ-279, 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       | Рис припущенный с овощами              | 18-13 |
| ЭЦ-476, Б-20, Ж-34, У-8, Вит.С-2, Na-1990, К-50, Са-32, Mg-5, P-33, Fe-1                            | .085       | Шницель рубленый Дружба                | 77-02 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1  | .200/15    | Чай с сахаром                          | 3-40  |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1                            | .2к/62,5г  | Хлеб народный 2 кус.                   | 4-48  |
| ЭЦ-1143, Б-37, Ж-54, У-114, Вит.А-2, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-3766, К-549, Са-121, Mg-76, P-246, Fe-5 |            |  | 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                                | .200/9     | Каша пшеничная с маслом сливочным         | 23-50 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3  | .31,25/10  | Бутерброд с маслом сливочным              | 19-42 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20   | 1шт        | Печенье "Полезный завтрак"                | 11-59 |
| ЭЦ-159, Б-3, Ж-11, У-8, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-576, К-253, Са-41, Mg-18, P-42, Fe-1        | .200/25/10 | Щи из свежей капусты с тушенкой, сметаной | 31-53 |
| ЭЦ-271, Б-7, Ж-6, У-46, Вит.РР-1, Na-2550, К-83, Са-38, Mg-12, P-63, Fe-1                           | .188       | Макаронные изделия отварные               | 17-99 |
| ЭЦ-504, Б-21, Ж-36, У-8, Вит.С-2, Na-2107, К-53, Са-34, Mg-6, P-35, Fe-1                            | .090       | Шницель рубленый Дружба                   | 81-53 |
| 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 1 кус.                      | 2-24  |
| ЭЦ-1696, Б-48, Ж-80, У-173, Вит.А-1, Вит.С-56, Вит.РР-6, Na-5853, К-664, Са-309, Mg-65, P-307, Fe-4 |            |   | 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                               | .250/14    | Каша пшеничная с маслом сливочным      | 33    |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3   | .31,25/10  | Бутерброд с маслом сливочным           | 19-42 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20  | 1шт        | Печенье "Полезный завтрак"             | 11-59 |
| ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14   | .125/1шт   | Йогурт фруктовый                       | 27-45 |
| ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1         | .250/25/10 | Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной | 33-55 |
| ЭЦ-279, 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       | Рис припущенный с овощами              | 18-13 |
| ЭЦ-476, Б-20, Ж-34, У-8, Вит.С-2, Na-1990, К-50, Са-32, Mg-5, P-33, Fe-1                             | .085       | Шницель рубленый Дружба                | 77-02 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1   | .200/15    | Чай с сахаром                          | 3-40  |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1                             | .2к/62,5г  | Хлеб народный                          | 4-48  |
| ЭЦ-1979, Б-58, Ж-88, У-226, Вит.А-2, Вит.С-37, Вит.РР-3, Na-4339, К-831, Са-342, Mg-105, P-416, Fe-6 |            |  | 236   |

родительская плата

|  |           |                                   |       |
|--|-----------|-----------------------------------|-------|
| ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91         | .200/10   | Каша пшеничная с маслом сливочным | 22-62 |
| 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-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-554, Б-12, Ж-27, У-67, Вит.С-2, Na-464, К-246, Са-190, Mg-25, P-147, Fe-1 |           |                                   | 50    |

Руководитель

Зав. производством