

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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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. PP-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

