

Меню Школа № 10

эв. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2752, К-141, Са-49, Mg-18, P-75, Fe-2	.200/30	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	29-76
ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2	0.100/5	Суфле из филе птицы	72-44
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-788, Б-31, Ж-34, У-91, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-11, Na-2874, К-410, Са-143, Mg-65, P-329, Fe-5			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Са-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.250/10/6	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	25-58
ЭЦ-307, Б-17, Ж-19, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, К-135, Са-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	81-80
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	15-61
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-915, Б-35, Ж-38, У-109, Вит.А-2, Вит.С-23, Вит.РР-6, Na-4276, К-1032, Са-117, Mg-222, P-424, Fe-9			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
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-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	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	28-22
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-86
ЭЦ-152, Б-4, Ж-8, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-828, К-436, Са-35, Mg-25, P-88, Fe-1	.200/20/6	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	29-71
ЭЦ-285, Б-7, Ж-7, У-48, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2752, К-141, Са-49, Mg-18, P-75, Fe-2	.200/30	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	29-76
ЭЦ-353, Б-22, Ж-27, У-6, Вит.РР-9, Na-118, К-234, Са-62, Mg-26, P-225, Fe-2	0.100/5	Суфле из филе птицы	72-44
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-1559, Б-52, Ж-65, У-192, Вит.А-2, Вит.С-19, Вит.РР-14, Na-4560, К-1246, Са-636, Mg-157, P-801, Fe-8			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	27-45
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	.250/10	Каша рисовая с маслом сливочным	32-47
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-86
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладена	20-23
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Са-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.250/20/6	Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной	32-96
ЭЦ-307, Б-17, Ж-19, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, К-135, Са-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	81-80
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	15-61
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	2-61
ЭЦ-1813, Б-56, Ж-68, У-246, Вит.А-2, Вит.С-26, Вит.РР-8, Na-5133, К-1505, Са-415, Mg-292, P-778, Fe-11			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	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	25-24
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./15	Бутерброд с сыром	15-06
ЭЦ-591, Б-18, Ж-22, У-82, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-858, К-399, Са-458, Mg-67, P-384, Fe-2			50

Руководитель

Зав.производством