

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-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, К-110, Са-46, Mg-13, P-38, Fe-1	.095/50	<i>Котлета мясная с соусом</i>	78-47
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	<i>Рис припущенный с овощами</i>	20-25
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-946, Б-19, Ж-41, У-99, Вит.А-2, Вит.С-34, Вит.РР-5, Na-4335, К-247, Са-73, Mg-57, P-177, Fe-2			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/10	<i>Щи из св. капусты со сметаной</i>	15-09
ЭЦ-344, Б-19, Ж-22, У-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2838, К-151, Са-49, Mg-15, P-54, Fe-1	.095/50	<i>Тефтели с соусом</i>	91-74
ЭЦ-353, Б-11, Ж-8, У-56, Вит.РР-2, Na-739, К-345, Са-26, Mg-181, P-272, Fe-6	.190	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	16-53
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-40
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-991, Б-37, Ж-42, У-115, Вит.А-2, Вит.С-36, Вит.РР-7, Na-4466, К-896, Са-139, Mg-229, P-436, Fe-9			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	19-42
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	22-82
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-22
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/20/14	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	41-54
ЭЦ-528, Б-12, Ж-32, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Na-3408, К-110, Са-46, Mg-13, P-38, Fe-1	.095/50	<i>Котлета мясная с соусом</i>	78-47
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	<i>Рис припущенный с овощами</i>	20-25
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-1616, Б-36, Ж-76, У-172, Вит.А-3, Вит.С-60, Вит.РР-6, Na-5398, К-788, Са-358, Mg-102, P-402, Fe-3			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	<i>Яйцо отварное</i>	19-20
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	19-42
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	27-53
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-22
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
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	.250/20/14	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	43-48
ЭЦ-344, Б-19, Ж-22, У-20, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2838, К-151, Са-49, Mg-15, P-54, Fe-1	.095/50	<i>Тефтели с соусом</i>	91-74
ЭЦ-353, Б-11, Ж-8, У-56, Вит.РР-2, Na-739, К-345, Са-26, Mg-181, P-272, Fe-6	.190	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	16-53
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-40
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-1741, Б-59, Ж-75, У-206, Вит.А-2, Вит.С-39, Вит.РР-6, Na-5262, К-1277, Са-441, Mg-266, P-713, Fe-10			236
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	22-82
ЭЦ-84, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-25, К-96, Са-64, Mg-11, P-52, Fe-1	.195	<i>Чай с молоком</i>	7-76
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	19-42
ЭЦ-506, Б-10, Ж-24, У-63, Вит.С-2, Na-463, К-243, Са-189, Mg-25, P-146, Fe-1			50

Руководитель

Зав.производством