

Меню школы № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-518, Б-12, Ж-36, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.062/62	Гуляш	83-59
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-22
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай пакет,с лимоном	8-19
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3
ЭЦ-974, Б-22, Ж-43, У-92, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-2681, К-234, Са-57, Mg-27, P-118, Fe-3			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	29-85
ЭЦ-401, Б-9, Ж-27, У-7, Вит.С-1, Na-2789, К-17, Са-30, Mg-3, P-12	.090	Шницель мясной	66-41
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	24-12
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	5-22
ЭЦ-826, Б-17, Ж-41, У-73, Вит.А-1, Вит.С-53, Вит.РР-3, Na-5232, К-1315, Са-153, Mg-72, P-197, Fe-4			129
<u>ОВЗ 1-4 класс 206 руб</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	30-20
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-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	18-94
ЭЦ-620, Б-13, Ж-26, У-86, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-688, К-389, Са-261, Mg-42, P-247, Fe-1			
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	28
ЭЦ-518, Б-12, Ж-36, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.062/62	Гуляш	83-59
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-22
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай пакет,с лимоном	8-19
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3
ЭЦ-1076, Б-24, Ж-49, У-103, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-3, Na-3473, К-519, Са-100, Mg-47, P-165, Fe-4			206
<u>ОВЗ 5-11 класс 236 руб</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/10	Каша манная с маслом	34-95
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-170, Б-3, Ж-9, У-20, Na-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/19	Бутерброд с маслом сливочным	24-62
ЭЦ-695, Б-15, Ж-29, У-96, Вит.С-3, Вит.РР-1, Na-798, К-440, Са-294, Mg-48, P-279, Fe-1			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	30-57
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33, Mg-3, P-13	.100/3	Шницель мясной	76-36
ЭЦ-207, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	26-80
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 1 кус.	2-61
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 Сластина	19-83
ЭЦ-1107, Б-23, Ж-50, У-111, Вит.А-1, Вит.С-57, Вит.РР-4, Na-5957, К-1503, Са-179, Mg-87, P-275, Fe-5			236

Руководитель

Зав.производством



