

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-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, K-162, Ca-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	49-16
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	21-49
ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, K-77, Ca-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/30	Бутерброд с сыром	33-81
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/24гр.	Печень "Земляничное"	7-54
ЭЦ-583, Б-26, Ж-24, У-65, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-734, K-312, Ca-355, Mg-38, P-380, Fe-3			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	32-03
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-22
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100	Зразы рубленые	67-65
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-88
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-946, Б-34, Ж-39, У-115, Вит.А-2, Вит.С-30, Вит.РР-6, Na-3701, K-628, Ca-154, Mg-67, P-216, Fe-4			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	22-82
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-86
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, K-91, Ca-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	24-55
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, K-314, Ca-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	29-77
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, K-162, Ca-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	49-16
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	21-49
ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, K-77, Ca-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/30	Бутерброд с сыром	33-81
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/24гр.	Печень "Земляничное"	7-54
ЭЦ-1557, Б-47, Ж-66, У-195, Вит.А-1, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-1309, K-1009, Ca-667, Mg-95, P-676, Fe-5			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	31-33
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-86
ЭЦ-484, Б-7, Ж-22, У-66, Вит.РР-1, Na-41, K-110, Ca-48, Mg-12, P-78, Fe-1	.120	Пирог к чаю	29-92
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	26-28
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	32-03
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-22
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100	Зразы рубленые	67-65
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-88
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-2052, Б-54, Ж-79, У-285, Вит.А-13002, Вит.С-73, Вит.РР-9, Na-4358, K-1806, Ca-676, Mg-211, P-678, Fe-7			236
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	18-94
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	6-51
ЭЦ-403, Б-6, Ж-18, У-55, Вит.РР-1, Na-34, K-91, Ca-40, Mg-10, P-65, Fe-1	.100	Пирог к чаю	24-55
ЭЦ-772, Б-15, Ж-30, У-112, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-497, K-334, Ca-228, Mg-35, P-209, Fe-2			50

Руководитель
Зав. производством

