

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-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-13
ЭЦ-370, Б-20, Ж-24, У-18, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-1307, К-134, Са-54, Mg-13, P-70, Fe-1	.110/50	<i>Зразы рубленые с соусом</i>	80-59
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-758, Б-27, Ж-32, У-89, Вит.А-1, Вит.С-35, Вит.РР-8, Na-2157, К-260, Са-79, Mg-53, P-197, Fe-2			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	28-23
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	15-56
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	<i>Гуляш</i>	79-57
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-1097, Б-28, Ж-51, У-97, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-1579, К-768, Са-93, Mg-206, P-352, Fe-8			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-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	7-96
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	<i>Печенье "Земляничное"</i>	7-54
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	.200/15/10	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	36-26
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-13
ЭЦ-370, Б-20, Ж-24, У-18, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-1307, К-134, Са-54, Mg-13, P-70, Fe-1	.110/50	<i>Зразы рубленые с соусом</i>	80-59
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-1493, Б-45, Ж-65, У-179, Вит.А-2, Вит.С-61, Вит.РР-9, Na-3196, К-753, Са-309, Mg-95, P-385, Fe-4			206
<u>ОВЗ 5-11 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-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	31-33
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	7-96
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	<i>Печенье "Земляничное"</i>	7-54
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	<i>Йогурт фруктовый</i>	27-45
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/15/10	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	39-29
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	15-56
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	<i>Гуляш</i>	79-57
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	<i>Хлеб народный</i>	4-48
ЭЦ-1974, Б-51, Ж-83, У-224, Вит.А-1, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-2358, К-1087, Са-323, Mg-241, P-549, 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	.200/8	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	20-68
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	7-96
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	<i>Печенье "Земляничное"</i>	7-54
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	13-82
ЭЦ-608, Б-13, Ж-24, У-83, Вит.С-2, Na-464, К-245, Са-190, Mg-25, P-147, Fe-1			50

Руководитель

Зав.производством