

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-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100/10	Котлета мясная	83-83
ЭЦ-285, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-710, К-99, Са-19, Mg-37, P-110, Fe-1	.184	Рис припущенный с овощами	18-68
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	6-88
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-655, Б-22, Ж-22, У-93, Вит.А-2, Вит.С-4, Вит.РР-4, Na-2265, К-153, Са-70, Mg-60, P-149, Fe-2			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/26	Суп картоф. с крупой и рыбой	27-84
ЭЦ-208, 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	26-69
ЭЦ-516, Б-12, Ж-33, У-18, Вит.А-1, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-1574, К-262, Са-66, Mg-27, P-63, Fe-1	.120/50	Голубцы Любительские с соусом	68-46
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-942, Б-22, Ж-44, У-85, Вит.А-2, Вит.С-93, Вит.РР-4, Na-4181, К-1775, Са-167, Mg-102, P-267, Fe-5			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшениная с маслом сливочным	24-62
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	6-51
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20г	Бутерброд с сыром и маслом сл.	35-24
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-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/25	Суп картоф. с крупой и рыбой	24-63
ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100/10	Котлета мясная	83-83
ЭЦ-285, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-710, К-99, Са-19, Mg-37, P-110, Fe-1	.184	Рис припущенный с овощами	18-68
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	6-88
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1491, Б-49, Ж-48, У-216, Вит.А-3, Вит.С-19, Вит.РР-6, Na-4123, К-886, Са-496, Mg-128, P-515, Fe-6			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/14	Каша пшениная с маслом сливочным	32-83
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	6-51
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20г	Бутерброд с сыром и маслом сл.	35-24
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	29-42
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-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/26	Суп картоф. с крупой и рыбой	27-84
ЭЦ-208, 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	26-69
ЭЦ-516, Б-12, Ж-33, У-18, Вит.А-1, Вит.С-41, Вит.РР-1, Na-1574, К-262, Са-66, Mg-27, P-63, Fe-1	.120/50	Голубцы Любительские с соусом	68-46
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-1992, Б-53, Ж-75, У-244, Вит.А-2, Вит.С-96, Вит.РР-6, Na-5612, К-2253, Са-620, Mg-164, P-668, Fe-9			236
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/6	Каша пшениная с маслом сливочным	20-64
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	6-51
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20г	Бутерброд с сыром	22-85
ЭЦ-582, Б-19, Ж-21, У-80, Вит.С-2, Na-827, К-304, Са-396, Mg-41, P-278, Fe-2			50

Руководитель

Зав. производством