

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-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-93
ЭЦ-309, Б-17, Ж-17, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3455, К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1	.100/50	Шницель мясной с соусом	79-79
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-705, Б-26, Ж-24, У-95, Вит.А-1, Вит.С-31, Вит.РР-7, Na-6323, К-206, Са-90, Mg-28, P-122, Fe-2			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	7-14
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	.250/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	28-79
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	87-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-54
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1120, Б-22, Ж-59, У-96, Вит.А-7, Вит.С-44, Вит.РР-4, Na-1384, К-695, Са-130, Mg-100, P-269, Fe-3			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	18-29
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	24-59
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	9-92
ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, Na-192, К-108, Са-16, Mg-10, P-53, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	12-65
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	28-55
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	18-93
ЭЦ-309, Б-17, Ж-17, У-22, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3455, К-89, Са-44, Mg-11, P-35, Fe-1	.100/50	Шницель мясной с соусом	79-79
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1681, Б-51, Ж-61, У-234, Вит.А-2, Вит.С-57, Вит.РР-10, Na-7733, К-917, Са-399, Mg-90, P-445, Fe-4			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-136, Б-6, Ж-5, У-18, Na-250, К-48, Са-138, Mg-11, P-94	.030/25/15	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	43-95
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	33-54
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-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, Na-192, К-108, Са-16, Mg-10, P-53, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	12-65
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	7-14
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	.250/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	28-79
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	87-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-54
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-2074, Б-47, Ж-90, У-244, Вит.А-7, Вит.С-47, Вит.РР-5, Na-2422, К-1180, Са-558, Mg-153, P-620, Fe-4			236

Руководитель

Зав.производством

