

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость б питания
--	-------	--------------------	------------------------

1-4 класс

ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, К-123, Са-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/30	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	22-86
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	<i>Рыба припущенная с овощами</i>	64-42
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	27-48
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-631, Б-34, Ж-18, У-82, Вит.А-13001, Вит.С-46, Вит.РР-3, Na-2119, К-947, Са-249, Mg-144, P-316, Fe-3			117

5-11 класс

ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.</i>	24-28
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	81
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	27-48
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-928, Б-31, Ж-41, У-109, Вит.А-13001, Вит.С-47, Вит.РР-6, Na-4533, К-1234, Са-288, Mg-280, P-498, Fe-8			135

ОВЗ 1-4 класс

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	.200/8	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	22-34
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>	8-27
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/20	<i>Бутерброд с сыром</i>	23-11
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	<i>Яйцо отварное</i>	17-60
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	.200/10/10	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	26-68
ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, К-123, Са-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/30	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	22-86
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	<i>Рыба припущенная с овощами</i>	64-42
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	27-48
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-1347, Б-58, Ж-50, У-165, Вит.А-13002, Вит.С-72, Вит.РР-5, Na-3462, К-1603, Са-639, Mg-209, P-710, Fe-7			215

ОВЗ 5-11 класс

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	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	28-23
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>	8-27
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	28-47
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	<i>Яйцо отварное</i>	17-60
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св. капусты с мясом, сметаной</i>	29-43
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.</i>	24-28
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	81
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	27-48
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-1751, Б-58, Ж-78, У-204, Вит.А-13002, Вит.С-80, Вит.РР-8, Na-6130, К-2003, Са-721, Mg-355, P-934, Fe-12			247

Руководитель

Зав. производством

