

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/25	Картофельное пюре, огурец консервиров	28-60
ЭЦ-275, Б-15, Ж-21, У-8, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-263, К-218, Са-46, Mg-20, P-151, Fe-1	.100/50	Фрикадельки из курицы с соусом	64-22
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	21-57
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-565, Б-22, Ж-30, У-54, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-1739, К-1203, Са-169, Mg-67, P-314, Fe-3			117

5-11 класс

ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/25/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	37-28
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	7-36
ЭЦ-279, 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	Рис припущенный с овощами	18-62
ЭЦ-633, Б-14, Ж-43, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-95, Са-7, Mg-6, P-17	.063/50	Гуляш из птицы	62-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-1253, Б-28, Ж-62, У-103, Вит.А-10, Вит.С-49, Вит.РР-4, Na-1488, К-1078, Са-133, Mg-121, P-294, Fe-4			135

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	14-38
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша пшеничная с маслом сливочным	21-98
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	8-27
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладсена	20-12
ЭЦ-178, Б-5, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-3, Na-629, К-619, Са-79, Mg-55, P-123, Fe-2	.200/25/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	33-25
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2	.180/25	Картофельное пюре, огурец консервиров	28-60
ЭЦ-275, Б-15, Ж-21, У-8, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-263, К-218, Са-46, Mg-20, P-151, Fe-1	.100/50	Фрикадельки из курицы с соусом	64-22
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	21-57
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1540, Б-45, Ж-72, У-178, Вит.А-8, Вит.С-63, Вит.РР-12, Na-3085, К-2152, Са-454, Mg-157, P-648, Fe-7			215

ОВЗ 5-11 класс з

ЭЦ-257, Б-1, Ж-17, У-27, Вит.РР-1, Na-2, К-49, Са-6, Mg-3, P-9	.31,25 /10	Бутерброд с маслом, повидлом	22-04
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	34-09
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	8-27
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладсена	20-12
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	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/25/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	37-28
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-8, Na-2, К-87, Са-4, Mg-6, P-8	.030	Нарезка овощная (помидор)	7-36
ЭЦ-279, 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	Рис припущенный с овощами	18-62
ЭЦ-633, Б-14, Ж-43, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-95, Са-7, Mg-6, P-17	.063/50	Гуляш из птицы	62-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-2342, Б-48, Ж-103, У-264, Вит.А-13010, Вит.С-92, Вит.РР-8, Na-2335, К-2231, Са-574, Mg-263, P-714, Fe-8			247

Руководитель
Зав.производством

