

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-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	7-77
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	15-97
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш из свинины	79-61
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-929, Б-24, Ж-44, У-76, Вит.С-41, Вит.РР-6, Na-1172, К-463, Са-51, Mg-183, P-283, Fe-6			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	10-58
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	26-92
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-57
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	73-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-913, Б-34, Ж-39, У-108, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-5, Na-4865, К-791, Са-149, Mg-59, P-217, Fe-4			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	23-86
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-54
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	10
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	19-14
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, К-389, Са-26, Mg-20, P-57, Fe-1	.200/10/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	21-46
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	7-77
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	15-97
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш из свинины	79-61
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-2001, Б-56, Ж-81, У-231, Вит.А-1, Вит.С-56, Вит.РР-8, Na-2544, К-1313, Са-574, Mg-259, P-735, Fe-9			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	29-17
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	26-21
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	10
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	19-14
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-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	10-58
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметан	26-92
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	17-57
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	73-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1994, Б-62, Ж-72, У-279, Вит.А-13001, Вит.С-77, Вит.РР-8, Na-5879, К-2028, Са-877, Mg-219, P-815, Fe-8			247

Руководитель

Зав.производством