

**Меню Школа № 10**

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),  | Выход      | Наименование блюда                    | Стоимость питания |
|---|------------|---------------------------------------|-------------------|
| <b><u>1-4 класс</u></b>   |            |                                       |                   |
| ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3                           | .177/10    | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 80-35             |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3  | .31,25/20  | Бутерброд с маслом сливочным          | 26-65             |
| ЭЦ-539, Б-22, Ж-38, У-29, Вит.В2-1, Вит.С-2, Na-514, К-391, Са-249, Mg-36, P-377, Fe-3                          |            |                                       | <b>117</b>        |
| <b><u>5-11 класс</u></b>  |            |                                       |                   |
| ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1                    | .250/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 30-88             |
| ЭЦ-330, Б-18, Ж-19, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-1921, К-122, Са-57, Mg-13, P-53, Fe-1                  | .100/5     | Шницель мясной с маслом               | 73-55             |
| ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2                           | .180       | Картофельное пюре                     | 21-65             |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1  | .200/15/7  | Чай с сахаром, лимоном                | 6-31              |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6   | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                       | 2-61              |
| ЭЦ-729, Б-25, Ж-33, У-84, Вит.А-2, Вит.С-56, Вит.РР-6, Na-4364, К-1420, Са-180, Mg-82, P-238, Fe-5              |            |                                       | <b>135</b>        |
| <b><u>ОВЗ 1-4 клас</u></b>  |            |                                       |                   |
| ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1                           | .200/15    | Каша рисовая с маслом                 | 40-19             |
| 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-413, Б-8, Ж-7, У-80, Вит.РР-2, Na-308, К-173, Са-25, Mg-16, P-84, Fe-2                                       | .120       | Гребешок с повидлом                   | 20-23             |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6   | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                       | 2-61              |
| ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1                    | .200/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 26-70             |
| ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3                           | .177/10    | Омлет натуральный с маслом сливочным  | 80-35             |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3  | .31,25/20  | Бутерброд с маслом сливочным          | 26-65             |
| ЭЦ-1470, Б-41, Ж-65, У-186, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-21, Вит.РР-4, Na-2084, К-1140, Са-512, Mg-120, P-721, Fe-8 |            |                                       | <b>215</b>        |
| <b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>  |            |                                       |                   |
| ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14  | .125/шт    | Йогурт фруктовый                      | 29-43             |
| ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1                           | .250/15    | Каша рисовая с маслом                 | 46-04             |
| 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-238, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-258, К-84, Са-17, Mg-10, P-64, Fe-1  | .120       | Пирожок с капустой печеный            | 23-04             |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11  | .2к/62,5г  | Хлеб витаминный                       | 5-22              |
| ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1                    | .250/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 30-88             |
| ЭЦ-330, Б-18, Ж-19, У-23, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-1921, К-122, Са-57, Mg-13, P-53, Fe-1                  | .100/5     | Шницель мясной с маслом               | 73-55             |
| ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2                           | .180       | Картофельное пюре                     | 21-65             |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1  | .200/15/7  | Чай с сахаром, лимоном                | 6-31              |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6   | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                       | 2-61              |
| ЭЦ-1586, Б-46, Ж-60, У-218, Вит.А-2, Вит.С-59, Вит.РР-8, Na-5202, К-1844, Са-424, Mg-149, P-555, Fe-8           |            |                                       | <b>247</b>        |

Руководитель

Зав. производством



