

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/30	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	27-93
ЭЦ-450, Б-25, Ж-25, У-31, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5027, К-129, Са-65, Mg-16, P-51, Fe-1	.097	Котлета мясная	70-86
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	15-15
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-06
ЭЦ-984, Б-35, Ж-32, У-137, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-6, Na-7716, К-387, Са-119, Mg-38, P-152, Fe-4			117

5-11 класс

ЭЦ-163, Б-1, Ж-17, У-2, Вит.С-7, Na-335, К-97, Са-19, Mg-10, P-30	.085	Салат из свежих огурцов	20-50
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	33-43
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	22-90
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, Na-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90	Треугольник тресковый	49-32
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	.2кг/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-790, Б-9, Ж-33, У-74, Вит.А-1, Вит.С-64, Вит.РР-3, Na-3100, К-1529, Са-153, Mg-87, P-234, Fe-4			135

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	20-26
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	.200/13	Каша манная с маслом сливочным	28-21
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-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	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	27-20
ЭЦ-450, Б-25, Ж-25, У-31, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5027, К-129, Са-65, Mg-16, P-51, Fe-1	.180/30	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	27-93
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.097	Котлета мясная	70-86
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	0.200	Компот из сливы	15-15
ЭЦ-1612, Б-47, Ж-64, У-212, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-8, Na-8973, К-975, Са-361, Mg-91, P-384, Fe-7	.050	Булка формовая	3-06
			215

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	17-60
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	.250/15	Каша манная с маслом сливочным	34-82
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	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	20-26
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-84
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 Икор	27-48
ЭЦ-163, Б-1, Ж-17, У-2, Вит.С-7, Na-335, К-97, Са-19, Mg-10, P-30	.085	Салат из свежих огурцов	20-50
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	33-43
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	22-90
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, Na-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90	Треугольник тресковый	49-32
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	.2кг/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-1673, Б-30, Ж-70, У-192, Вит.А-13001, Вит.С-107, Вит.РР-6, Na-3916, К-2762, Са-669, Mg-238, P-771, Fe-8			247

50 родительская плата

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	.200/9	Каша манная с маслом сливочным	24-10
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-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-84
ЭЦ-510, Б-13, Ж-17, У-79, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-629, К-381, Са-258, Mg-40, P-241, Fe-1	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
			50

Руководитель

Зав. производством

