

Меню Школа № 10

эн. пен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-4, У-1, Вит.С-3, На-2, К-42, Са-7, Mg-4, P-13	.030	<i>Нарезка овощная (огурец)</i>	6-34
ЭЦ-487, Б-21, Ж-31, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-3, На-1423, К-226, Са-50, Mg-89, P-159, Fe-3	.050/30	<i>Бефстроганов</i>	82-82
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	18-04
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	7-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-61
ЭЦ-900, Б-30, Ж-37, У-113, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-5, На-3870, К-382, Са-125, Mg-125, P-262, Fe-5			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-173, Б-1, Ж-18, У-2, Вит.С-7, На-354, К-103, Са-20, Mg-10, P-31	.090	<i>Салат из свежих огурцов</i>	23-26
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/10	<i>Суп картоф. с крупой и рыбой</i>	18-01
ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, На-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100	<i>Котлета мясная</i>	63-87
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, На-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	<i>Картофельное пюре</i>	23-62
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-819, Б-26, Ж-43, У-77, Вит.А-1, Вит.С-60, Вит.РР-5, На-4512, К-1635, Са-140, Mg-87, P-245, Fe-4			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	25-02
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-27
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, На-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<i>Манник</i>	18-83
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт./20гр	<i>Шоколад "Коммунарка"</i>	24-33
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-795, К-375, Са-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/20	<i>Суп картоф. с крупой и рыбой</i>	21-55
ЭЦ-4, У-1, Вит.С-3, На-2, К-42, Са-7, Mg-4, P-13	.030	<i>Нарезка овощная (огурец)</i>	6-34
ЭЦ-487, Б-21, Ж-31, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-3, На-1423, К-226, Са-50, Mg-89, P-159, Fe-3	.050/50	<i>Бефстроганов</i>	82-82
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	18-04
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	7-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный 1 кус.</i>	2-61
ЭЦ-1969, Б-52, Ж-78, У-269, Вит.А-2, Вит.С-20, Вит.РР-8, На-5163, К-1168, Са-388, Mg-190, P-575, Fe-9			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/15	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	34-31
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-27
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.1шт/30гр.	<i>Пироженое Тими</i>	13-87
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	<i>Йогурт фруктовый</i>	29-43
ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, На-471, К-108, Са-19, Mg-14, P-74, Fe-1	.100	<i>Булка формовая</i>	6-12
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, На-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<i>Манник</i>	20
ЭЦ-173, Б-1, Ж-18, У-2, Вит.С-7, На-354, К-103, Са-20, Mg-10, P-31	.090	<i>Салат из свежих огурцов</i>	23-26
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-993, К-469, Са-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/10	<i>Суп картоф. с крупой и рыбой</i>	18-01
ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, На-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100	<i>Котлета мясная</i>	63-87
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, На-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	<i>Картофельное пюре</i>	23-62
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-2124, Б-59, Ж-77, У-297, Вит.А-1, Вит.С-63, Вит.РР-8, На-5591, К-2205, Са-435, Mg-152, P-613, Fe-8			247
<u>50 родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	21-03
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-97
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, На-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	<i>Манник</i>	20
ЭЦ-716, Б-16, Ж-22, У-116, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-497, К-353, Са-234, Mg-37, P-224, Fe-2			50

Руководитель

Зав.производством