

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-316, Б-6, Ж-9, У-53, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-775, К-164, Са-30, Mg-45, P-136, Fe-1	.200/30	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	26-44
ЭЦ-231, Б-16, Ж-15, У-9, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1628, К-20, Са-19, Mg-2, P-10	.105	<i>Котлета мясная</i>	76-91
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	11-04
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			<hr/>
ЭЦ-608, Б-23, Ж-24, У-77, Вит.А-1, Вит.С-35, Вит.РР-7, Na-2403, К-184, Са-49, Mg-47, P-146, Fe-1			117

5-11 класс

ЭЦ-128, Б-1, Ж-10, У-8, Вит.С-28, Na-784, К-146, Са-41, Mg-14, P-31, Fe-1	.100	<i>Салат "Здоровье"</i>	14-75
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	20-43
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, Na-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90	<i>Треугольник тресковый</i>	50-40
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	30-67
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.1шт/25гр.	<i>Печенье Кременкульское</i>	12-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			<hr/>
ЭЦ-916, Б-17, Ж-23, У-119, Вит.С-29, Вит.РР-1, Na-3905, К-339, Са-220, Mg-44, P-202, Fe-3			135

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/14	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	27-89
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	21-57
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.1шт/50гр.	<i>Печенье Сормовское</i>	15-98
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	<i>Рассольник Домашний с цыпл, сметаной</i>	32-56
ЭЦ-316, Б-6, Ж-9, У-53, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-775, К-164, Са-30, Mg-45, P-136, Fe-1	.200/30	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	26-44
ЭЦ-231, Б-16, Ж-15, У-9, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1628, К-20, Са-19, Mg-2, P-10	.105	<i>Котлета мясная</i>	76-91
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	11-04
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			<hr/>
ЭЦ-1246, Б-40, Ж-45, У-169, Вит.А-8, Вит.С-64, Вит.РР-10, Na-3494, К-1021, Са-311, Mg-123, P-405, Fe-3			215

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	32-95
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	<i>Кофе на молоке</i>	21-57
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.1шт/50гр.	<i>Печенье Сормовское</i>	15-98
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
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	.250/25/15	<i>Рассольник Домашний с цыпл, сметаной</i>	38-89
ЭЦ-128, Б-1, Ж-10, У-8, Вит.С-28, Na-784, К-146, Са-41, Mg-14, P-31, Fe-1	.100	<i>Салат "Здоровье"</i>	14-75
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	20-43
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, Na-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90	<i>Треугольник тресковый</i>	50-40
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	<i>Бутерброд с сыром</i>	30-67
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.1шт/25гр.	<i>Печенье Кременкульское</i>	12-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			<hr/>
ЭЦ-1697, Б-39, Ж-49, У-232, Вит.А-9, Вит.С-66, Вит.РР-4, Na-5263, К-1367, Са-532, Mg-138, P-515, Fe-5			247

Руководитель _____

Зав. производством _____