

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-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-51
ЭЦ-319, Б-39, Ж-16, У-6, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-1907, К-77, Са-28, Mg-9, P-20	.105/50	<i>Рыба припущенная с овощами (минтай)</i>	86-25
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-793, Б-50, Ж-28, У-88, Вит.А-2, Вит.С-6, Вит.РР-1, Na-2807, К-349, Са-173, Mg-63, P-237, Fe-1			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/10	<i>Суп карт. с горохом, сметаной</i>	12-27
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	85-95
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200/30	<i>Макаронные изделия отварные с овощной закуской</i>	30-91
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-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-991, Б-37, Ж-41, У-121, Вит.А-2, Вит.С-19, Вит.РР-6, Na-6472, К-666, Са-132, Mg-57, P-230, Fe-4			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/13	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	39-84
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	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	<i>Гребешок с повидлом</i>	25-11
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	<i>Печенье Кременкульское</i>	12-51
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/10	<i>Суп карт. с горохом, сметаной</i>	12-27
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	18-51
ЭЦ-319, Б-39, Ж-16, У-6, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-1907, К-77, Са-28, Mg-9, P-20	.105/50	<i>Рыба припущенная с овощами</i>	86-25
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-24
ЭЦ-2019, Б-85, Ж-62, У-287, Вит.А-3, Вит.С-22, Вит.РР-5, Na-4342, К-1286, Са-543, Mg-140, P-638, Fe-5			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/12	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	38-63
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	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	<i>Гребешок с повидлом</i>	25-11
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	<i>Печенье Кременкульское</i>	12-51
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	<i>Сок Фруктовый</i>	27-48
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/10	<i>Суп карт. с горохом, сметаной</i>	12-27
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, К-159, Са-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	<i>Тефтели с соусом</i>	85-95
ЭЦ-281, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200/30	<i>Макаронные изделия отварные с овощной закуской</i>	30-91
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-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-24
ЭЦ-2092, Б-63, Ж-64, У-320, Вит.А-13002, Вит.С-63, Вит.РР-10, Na-7412, К-1975, Са-671, Mg-213, P-732, Fe-9			247
<u>50 родительская плата</u>			
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	29-22
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-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/25гр.	<i>Печенье Кременкульское</i>	12-51
ЭЦ-514, Б-15, Ж-13, У-84, Вит.С-3, Na-495, К-336, Са-265, Mg-34, P-201, Fe-1			50