

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-48, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.А-1, Вит.С-14, Na-703, К-90, Са-30, Mg-9, P-16	.090	Салат из свежей капусты	11-61
ЭЦ-873, Б-16, Ж-50, У-60, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-28, К-258, Са-50, Mg-68, P-163, Fe-1	.055/200	Плов по - узбекски	92-11
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1029, Б-19, Ж-53, У-89, Вит.А-8, Вит.С-48, Вит.РР-6, Na-887, К-377, Са-86, Mg-81, P-199, Fe-1			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-131, Б-2, Ж-8, У-12, Вит.А-2, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1212, К-407, Са-40, Mg-26, P-61, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	32-08
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	29-41
ЭЦ-394, Б-22, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4405, К-113, Са-57, Mg-14, P-44, Fe-1	.085/30	Котлета мясная с соусом	67-64
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-24
ЭЦ-915, Б-33, Ж-36, У-114, Вит.А-3, Вит.С-22, Вит.РР-5, Na-8215, К-653, Са-144, Mg-59, P-194, Fe-4			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/5	Каша пшеничная с маслом	29-87
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	10-68
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-91
	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-105, Б-2, Ж-7, У-9, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-970, К-325, Са-32, Mg-20, P-49, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	25-48
ЭЦ-48, Б-1, Ж-3, У-5, Вит.А-1, Вит.С-14, Na-703, К-90, Са-30, Mg-9, P-16	.090	Салат из свежей капусты	11-61
ЭЦ-873, Б-16, Ж-50, У-60, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-28, К-258, Са-50, Mg-68, P-163, Fe-1	.055/200	Плов по - узбекски	92-11
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1722, Б-36, Ж-87, У-171, Вит.А-9, Вит.С-65, Вит.РР-7, Na-2377, К-1088, Са-440, Mg-138, P-489, Fe-2			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	32-34
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	Каша пшеничная с маслом	37-01
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	10-68
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-91
	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-131, Б-2, Ж-8, У-12, Вит.А-2, Вит.С-18, Вит.РР-1, Na-1212, К-407, Са-40, Mg-26, P-61, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	32-08
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	29-41
ЭЦ-394, Б-22, Ж-22, У-28, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-4405, К-113, Са-57, Mg-14, P-44, Fe-1	.085/30	Котлета мясная с соусом	67-64
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1603, Б-52, Ж-67, У-201, Вит.А-3, Вит.С-25, Вит.РР-5, Na-8735, К-1039, Са-466, Mg-96, P-435, Fe-4			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	.200/4	Каша пшеничная с маслом	28-46
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-91
ЭЦ-524, Б-11, Ж-23, У-68, Вит.С-2, Na-471, К-265, Са-207, Mg-27, P-159, Fe-1			50

Руководитель

Зав. производством



