

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-476, Б-20, Ж-34, У-8, Вит.С-2, Na-1990, К-50, Са-32, Mg-5, P-33, Fe-1	.085	Шницель рубленый Дружба	77-89
ЭЦ-211, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.50/2г	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	23-90
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	12-60
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-848, Б-26, Ж-39, У-83, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-4036, К-241, Са-70, Mg-18, P-87, Fe-3			117

5-11 класс

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	31-14
ЭЦ-258, Б-32, Ж-13, У-5, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-1544, К-62, Са-23, Mg-7, P-16	.085/50	Рыба припущенная с овощами	68-03
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	26-91
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-31
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-754, Б-40, Ж-28, У-88, Вит.А-3, Вит.С-29, Вит.РР-2, Na-3233, К-591, Са-109, Mg-77, P-204, Fe-3			135

ОВЗ 1-4 класс з

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	14-40
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	20-86
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	20-69
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/10	Бутиерброд с маслом сливочным	17-20
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	.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	24-85
ЭЦ-476, Б-20, Ж-34, У-8, Вит.С-2, Na-1990, К-50, Са-32, Mg-5, P-33, Fe-1	.085	Шницель рубленый Дружба	77-89
ЭЦ-211, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150/20	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	23-90
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	12-60
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1632, Б-48, Ж-74, У-181, Вит.А-1, Вит.С-28, Вит.РР-2, Na-5517, К-912, Са-386, Mg-75, P-420, Fe-5			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	14-40
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	32-23
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	20-69
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/15	Бутиерброд с маслом сливочным	17-20
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-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	31-14
ЭЦ-258, Б-32, Ж-13, У-5, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-1544, К-62, Са-23, Mg-7, P-16	.085/50	Рыба припущенная с овощами	68-03
ЭЦ-284, Б-5, Ж-8, У-48, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-697, К-148, Са-27, Mg-41, P-122, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов	26-91
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-31
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1610, Б-62, Ж-60, У-209, Вит.А-13003, Вит.С-72, Вит.РР-4, Na-4051, К-1753, Са-613, Mg-218, P-693, Fe-6			247

50 родительская плата

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	29-17
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/10	Бутиерброд с маслом сливочным	17-20
ЭЦ-524, Б-12, Ж-19, У-77, Вит.С-1, Na-584, К-205, Са-135, Mg-22, P-123, Fe-1			50

Руководитель

Зав.производством