

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/22	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	27-78
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, На-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	75-94
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-667, Б-25, Ж-26, У-82, Вит.С-34, Вит.РР-7, На-3703, К-265, Са-94, Mg-30, P-145, Fe-2			117

5-11 класс

ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	30-46
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощам, с кукурузой	32-59
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, На-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш из свинины	66-08
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-980, Б-22, Ж-47, У-89, Вит.А-2, Вит.С-35, Вит.РР-2, На-1573, К-521, Са-84, Mg-69, P-197, Fe-3			135

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	30-70
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-68
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-54
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/50гр.	Печенье Сормовское	15-98
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, На-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/6	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	23-10
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/22	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	27-78
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, На-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	75-94
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	11-04
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1483, Б-47, Ж-64, У-179, Вит.А-1, Вит.С-60, Вит.РР-8, На-4766, К-807, Са-379, Mg-75, P-370, Fe-3			215

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, На-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/11	Каша пшеничная с маслом сливочным	35-46
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-68
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-54
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/50гр.	Печенье Сормовское	15-98
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	32-34
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	30-46
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощам, с кукурузой	32-59
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, На-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш из свинины	66-08
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1851, Б-45, Ж-83, У-204, Вит.А-2, Вит.С-38, Вит.РР-2, На-2170, К-851, Са-360, Mg-101, P-404, Fe-3			247

60 родительская плата

ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	30-73
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-68
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/50гр.	Печенье Сормовское	15-98
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-577, Б-17, Ж-17, У-90, Вит.С-2, На-487, К-292, Са-243, Mg-28, P-181			60

Руководитель

Зав.производством