

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость в питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, P-54	.100	Рыба под сырной корочкой	82-17
ЭЦ-233, Б-4, Ж-7, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150	Рис припущенный с овощами	17-11
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-11
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-707, Б-26, Ж-30, У-84, Вит.А-1, Вит.С-10, Вит.РР-1, Na-821, К-268, Са-96, Mg-46, P-148, Fe-2			117
<u>5-11 класс</u>			
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	.250/25/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	38-83
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	Рыба припущенная с овощами	64-80
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	25-13
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-743, Б-40, Ж-29, У-77, Вит.А-10, Вит.С-71, Вит.РР-5, Na-3763, К-1873, Са-194, Mg-124, P-308, Fe-5			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	14-40
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	25-47
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-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
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	.200/15/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	26-92
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, P-54	.100	Рыба под сырной корочкой	82-17
ЭЦ-233, Б-4, Ж-7, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150	Рис припущенный с овощами	17-11
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-11
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1482, Б-51, Ж-58, У-188, Вит.А-8, Вит.С-39, Вит.РР-4, Na-1993, К-1237, Са-441, Mg-134, P-533, Fe-5			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	14-40
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	34-05
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-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	32-34
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	.250/25/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	38-83
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	Рыба припущенная с овощами	64-80
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	25-13
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1511, Б-66, Ж-55, У-187, Вит.А-10, Вит.С-74, Вит.РР-5, Na-4415, К-2259, Са-491, Mg-161, P-593, Fe-6			247
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/12	Каша ячневая с маслом сливочным	31-27
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-86
ЭЦ-557, Б-14, Ж-13, У-95, Вит.С-2, Na-604, К-275, Са-194, Mg-29, P-166, Fe-1			60

Руководитель

Зав. производством