

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-326, Б-18, Ж-20, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, На-2689, К-143, Са-46, Мг-15, Р-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	87-05
ЭЦ-282, Б-9, Ж-7, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-586, К-315, Са-27, Мг-147, Р-228, Fe-5	.150/25	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	20-46
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-88
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-758, Б-29, Ж-27, У-101, Вит.А-2, Вит.С-10, Вит.РР-5, На-3279, К-493, Са-105, Мг-183, Р-308, Fe-7			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Мг-24, Р-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	31-33
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, На-3, К-63, Са-5, Мг-4, Р-12	.050/50	Гуляш из свинины	66-34
ЭЦ-444, Б-11, Ж-19, У-55, Вит.РР-2, На-1521, К-340, Са-35, Мг-178, Р-268, Fe-6	.200/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	30-93
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-79
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1120, Б-27, Ж-59, У-92, Вит.А-1, Вит.С-27, Вит.РР-4, На-1593, К-821, Са-82, Мг-210, Р-351, Fe-8			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-444, К-193, Са-130, Мг-37, Р-160, Fe-1	.200/12	Каша рисовая с маслом сливочным	36-98
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	9-11
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Мг-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	24-19
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, На-54, К-314, Са-29, Мг-19, Р-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	27-72
ЭЦ-326, Б-18, Ж-20, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, На-2689, К-143, Са-46, Мг-15, Р-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	87-05
ЭЦ-282, Б-9, Ж-7, У-45, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-586, К-315, Са-27, Мг-147, Р-228, Fe-5	.150/25	Каша гречневая рассыпчатая с нарезкой из св. огурцов	20-46
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-88
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1453, Б-50, Ж-56, У-190, Вит.А-3, Вит.С-31, Вит.РР-7, На-4167, К-1158, Са-537, Мг-266, Р-705, Fe-11			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-554, К-242, Са-162, Мг-46, Р-200, Fe-1	.250/15	Каша рисовая с маслом сливочным	46-23
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	9-11
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Мг-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	29-18
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Мг-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Мг-24, Р-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	31-33
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, На-3, К-63, Са-5, Мг-4, Р-12	.050/50	Гуляш из свинины	66-34
ЭЦ-444, Б-11, Ж-19, У-55, Вит.РР-2, На-1521, К-340, Са-35, Мг-178, Р-268, Fe-6	.200/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	30-93
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-79
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1844, Б-44, Ж-82, У-204, Вит.А-13001, Вит.С-70, Вит.РР-7, На-2557, К-1961, Са-717, Мг-383, Р-918, Fe-13			247
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-438, К-203, Са-132, Мг-22, Р-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом сливочным	27-02
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	9-11
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Мг-16, Р-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	23-87
ЭЦ-554, Б-17, Ж-20, У-77, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-828, К-361, Са-405, Мг-49, Р-316, Fe-3			60

Руководитель

Зав.производством