

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-487, Б-21, Ж-31, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-1423, К-226, Са-50, Mg-89, P-159, Fe-3	.050/50	Бефстроганов	77-16
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	22-29
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	14-94
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-907, Б-29, Ж-37, У-115, Вит.С-8, Вит.РР-4, Na-3876, К-432, Са-94, Mg-104, P-225, Fe-5			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.030	Икра кабачковая "Веган"	12-80
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-51
ЭЦ-251, Б-17, Ж-18, У-4, Вит.А-1, Вит.С-1, Na-184, К-48, Са-57, Mg-9, P-43	.180	Рис припущенный с овощами	20-56
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.080	Рыба под сырной корочкой	65-42
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-47
ЭЦ-821, Б-30, Ж-37, У-90, Вит.А-3, Вит.С-33, Вит.РР-2, Na-1754, К-509, Са-137, Mg-74, P-229, Fe-3	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/12	Каша пшеничная с маслом сливочным	33-21
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	9-11
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	7-54
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/25/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	45-90
ЭЦ-487, Б-21, Ж-31, У-31, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-1423, К-226, Са-50, Mg-89, P-159, Fe-3	.050/50	Бефстроганов	77-16
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	22-29
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из сливы	14-94
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1623, Б-50, Ж-61, У-218, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-5, Na-5070, К-953, Са-328, Mg-150, P-430, Fe-7			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20/	Бутерброд с сыром и маслом сл.	35-04
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	41-59
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	9-11
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/50гр.	Печенье "Супер Контик"	24-02
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.030	Икра кабачковая "Веган"	12-80
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-51
ЭЦ-251, Б-17, Ж-18, У-4, Вит.А-1, Вит.С-1, Na-184, К-48, Са-57, Mg-9, P-43	.180	Рис припущенный с овощами	20-56
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.080	Рыба под сырной корочкой	65-42
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	6-47
ЭЦ-1659, Б-56, Ж-61, У-216, Вит.А-3, Вит.С-36, Вит.РР-2, Na-2846, К-878, Са-570, Mg-123, P-550, Fe-5	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
			247
<u>родительская плата</u>			
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	30-21
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, К-73, Са-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-39
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	7-54
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-86
ЭЦ-594, Б-16, Ж-16, У-96, Вит.С-2, Na-603, К-251, Са-189, Mg-25, P-158			60

Руководитель

Зав. производством