

Меню школы № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-13, Б-1, У-2, Вит.С-5, Na-100, К-141, Са-23, Mg-14, P-24, Fe-1	.055	Нарезка из огурцов конс.	23-64
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	86-96
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-79
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-891, Б-16, Ж-45, У-77, Вит.А-6, Вит.С-10, Вит.РР-2, Na-127, К-401, Са-74, Mg-79, P-180, Fe-3			117
<u>завтрак 5-11 класс</u>			
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	28-20
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш	79-49
ЭЦ-349, Б-11, Ж-8, У-56, Вит.РР-2, Na-731, К-341, Са-26, Mg-179, P-269, Fe-6	.188	Каша гречневая рассыпчатая	19-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-79
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1210, Б-32, Ж-52, У-120, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-4, Na-1816, К-820, Са-103, Mg-219, P-390, Fe-9			135
<u>ОВЗ 1-4 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	26-22
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/9	Каша пшеничная с маслом	34-97
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-104, Б-3, Ж-7, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-249, Са-41, Mg-17, P-42, Fe-1	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	26-13
ЭЦ-13, Б-1, У-2, Вит.С-5, Na-100, К-141, Са-23, Mg-14, P-24, Fe-1	.055	Нарезка из огурцов конс.	23-64
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, К-235, Са-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	86-96
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-79
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1611, Б-41, Ж-73, У-170, Вит.А-7, Вит.С-37, Вит.РР-3, Na-1585, К-1094, Са-643, Mg-149, P-594, Fe-5			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	.31,25/24	Бутерброд с сыром	30-67
ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/13	Каша пшеничная с маслом	46-63
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/50гр.	Печенье "Супер Котик"	24-02
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	28-20
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.060/60	Гуляш	79-49
ЭЦ-349, Б-11, Ж-8, У-56, Вит.РР-2, Na-731, К-341, Са-26, Mg-179, P-269, Fe-6	.188	Каша гречневая рассыпчатая	19-04
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-79
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный 2 кус.	4-48
ЭЦ-2008, Б-60, Ж-76, У-238, Вит.А-1, Вит.С-38, Вит.РР-4, Na-2816, К-1324, Са-680, Mg-278, P-799, Fe-10			247
<u>Родительская плата</u>			
ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/5	Каша пшеничная с маслом	29-37
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-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/16	Бутерброд с сыром	21-52
ЭЦ-581, Б-20, Ж-19, У-83, Вит.С-3, Na-859, К-396, Са-473, Mg-50, P-335, Fe-2			60

Руководитель _____

Зав. производством _____

