

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 _____

