

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-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1 | .100 | Картофельное пюре | 12-96 |
| ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1 | .080 | Капуста тушеная | 14-60 |
| ЭЦ-243, Б-30, Ж-12, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1453, К-59, Са-21, Mg-7, P-15 | .080/50 | Рыба припущенная с овощами | 68-67 |
| ЭЦ-91, У-24, К-1 | .200 | Компот из винограда | 18-16 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-533, Б-35, Ж-18, У-58, Вит.А-1, Вит.С-72, Вит.РР-2, Na-2275, К-809, Са-114, Mg-50, P-122, Fe-2 | | | 117 |
| <u>5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1 | .250/10 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом | 26-61 |
| ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1 | .150/30 | Запеканка творожная с повидлом | 101-99 |
| 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 | 2-61 |
| ЭЦ-799, Б-31, Ж-43, У-73, Вит.А-9, Вит.В2-1, Вит.С-18, Вит.РР-3, Na-690, К-732, Са-291, Mg-68, P-429, Fe-3 | | | 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 | .200/10 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 30-21 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | Какао с молоком | 20-69 |
| ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1 | .100 | Манник | 20-78 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, К-389, Са-26, Mg-20, P-57, Fe-1 | .200/10 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом | 23-71 |
| ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1 | .100 | Картофельное пюре | 12-96 |
| ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1 | .080 | Капуста тушеная | 14-60 |
| ЭЦ-243, Б-30, Ж-12, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1453, К-59, Са-21, Mg-7, P-15 | .080/50 | Рыба припущенная с овощами | 68-67 |
| ЭЦ-91, У-24, К-1 | .200 | Компот из винограда | 18-16 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1539, Б-61, Ж-53, У-209, Вит.А-2, Вит.С-87, Вит.РР-4, Na-3283, К-1601, Са-429, Mg-110, P-440, Fe-4 | | | 215 |
| <u>ОВЗ 5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114 | .250/14 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 40-44 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | Какао с молоком | 20-69 |
| ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1 | .100 | Манник | 20-78 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2 | 0.200 | Сок Фруктовый | 27-48 |
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1 | .250/10 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом | 26-61 |
| ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, К-221, Са-254, Mg-39, P-350, Fe-1 | .150/30 | Запеканка творожная с повидлом | 101-99 |
| 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 | 2-61 |
| ЭЦ-1825, Б-53, Ж-74, У-241, Вит.А-13009, Вит.В2-1, Вит.С-61, Вит.РР-6, Na-1340, К-1911, Са-811, Mg-212, P-893, Fe-6 | | | 247 |
| <u>60 родительская плата</u> | | | |
| ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91 | .200/8 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 26-68 |
| 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-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1 | .100 | Манник | 20-78 |
| ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22 | .030 | Булка формовая | 1-86 |
| ЭЦ-885, Б-22, Ж-28, У-141, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-662, К-434, Са-295, Mg-44, P-283, Fe-1 | | | 60 |

Руководитель

Заг.пр.производителем