

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

1-4 класс

ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, К-123, Са-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/40	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	32-85
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	<i>Гуляш</i>	67-47
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из урюка</i>	14-07
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-805, Б-15, Ж-36, У-81, Вит.А-1, Вит.С-8, Вит.РР-2, Na-588, К-221, Са-60, Mg-59, P-143, Fe-2			117

5-11 класс

ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/10/10	<i>Суп карт. с горохом, мясом, сметаной</i>	25-91
ЭЦ-207, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Са-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200/40	<i>Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов</i>	41-58
ЭЦ-252, Б-13, Ж-17, У-12, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-891, К-91, Са-37, Mg-9, P-47, Fe-1	.075/50	<i>Зразы рубленые с соусом</i>	61-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-764, Б-28, Ж-35, У-85, Вит.А-1, Вит.С-49, Вит.РР-5, Na-3106, К-1460, Са-139, Mg-75, P-233, Fe-5			135

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/12	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	20-97
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	29-90
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-95
.шт./38г		<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, К-265, Са-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/10/10	<i>Суп карт. с горохом, мясом, сметаной</i>	24-12
ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, К-123, Са-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/40	<i>Рис припущенный с овощами с нарезкой из св. огурцов</i>	32-85
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, К-63, Са-5, Mg-4, P-12	.050/50	<i>Гуляш</i>	67-47
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из урюка</i>	14-07
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-1508, Б-33, Ж-71, У-163, Вит.А-2, Вит.С-19, Вит.РР-4, Na-1534, К-789, Са-281, Mg-106, P-366, Fe-5			215

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	<i>Йогурт фруктовый</i>	32-34
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/12	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	20-97
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/11	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	35-68
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-95
.шт./38г		<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, К-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/10/10	<i>Суп карт. с горохом, мясом, сметаной</i>	25-91
ЭЦ-207, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-1612, К-1013, Са-70, Mg-44, P-131, Fe-2	.200/40	<i>Картофельное пюре с нарезкой из св. огурцов</i>	41-58
ЭЦ-252, Б-13, Ж-17, У-12, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-891, К-91, Са-37, Mg-9, P-47, Fe-1	.075/50	<i>Зразы рубленые с соусом</i>	61-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-1465, Б-44, Ж-68, У-173, Вит.А-1, Вит.С-52, Вит.РР-6, Na-3681, К-1814, Са-371, Mg-114, P-450, Fe-7			247

60 родительская плата

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/12	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	33-40
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-68
.шт./38г		<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	<i>Булка формовая</i>	1-86
ЭЦ-610, Б-13, Ж-17, У-79, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-629, К-381, Са-258, Mg-40, P-241, Fe-1			60

Руководитель

Зав.производством