

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-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, К-165, Са-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090	<i>Биточки из филе цыпленка бр.</i>	70-12
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/25	<i>Картофельное пюре с зеленым горошком</i>	38-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	5-98
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-657, Б-23, Ж-35, У-63, Вит.С-37, Вит.РР-8, Na-1778, К-1166, Са-97, Mg-73, P-303, Fe-4			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/20/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	29-78
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, P-54	.100	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	75-74
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	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	20-63
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-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	5-22
ЭЦ-867, Б-33, Ж-43, У-87, Вит.А-3, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-1657, К-528, Са-149, Mg-77, P-251, 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	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	30-21
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Какао с молоком</i>	20-69
ЭЦ-218, Б-6, Ж-6, У-36, Вит.РР-1, Na-228, К-75, Са-15, Mg-9, P-57, Fe-1	0.090	<i>Булочка Сладкая</i>	18-84
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/20/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	25-65
ЭЦ-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, К-165, Са-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090	<i>Биточки из филе цыпленка бр.</i>	70-12
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/25	<i>Картофельное пюре с зеленым горошком</i>	38-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	5-98
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-1510, Б-46, Ж-68, У-181, Вит.А-1, Вит.С-63, Вит.РР-11, Na-3078, К-1811, Са-398, Mg-130, P-606, Fe-6			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	.250/12	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	37-52
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Какао с молоком</i>	20-69
ЭЦ-218, Б-6, Ж-6, У-36, Вит.РР-1, Na-228, К-75, Са-15, Mg-9, P-57, Fe-1	0.090	<i>Булочка Сладкая</i>	18-84
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	<i>Йогурт фруктовый</i>	32-34
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/20/10	<i>Щи из св капусты с цыпленком, сметаной</i>	29-78
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, P-54	.100	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	75-74
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	.180	<i>Рис припущенный с овощами</i>	20-63
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-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	5-22
ЭЦ-1772, Б-58, Ж-74, У-223, Вит.А-3, Вит.С-37, Вит.РР-4, Na-2481, К-932, Са-438, Mg-118, P-512, Fe-4			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	.200/5	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	23-39
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Какао с молоком</i>	20-69
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.шт./38г	<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
ЭЦ-567, Б-14, Ж-19, У-87, Вит.С-2, Na-628, К-325, Са-249, Mg-32, P-203	.030	<i>Булка формовая</i>	1-86
			60

Руководитель
Зав. производством


