

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-488, Б-21, Ж-32, У-29, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-74, К-207, Са-237, Мг-36, Р-327, Fe-1	.140/20	Запеканка творожная с повидлом	93-70
ЭЦ-176, Б-7, Ж-6, У-23, На-320, К-62, Са-168, Мг-14, Р-116, Fe-1	.040/15	Бутерброд с сыром	19-67
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-721, Б-28, Ж-38, У-67, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-395, К-294, Са-410, Мг-54, Р-451, Fe-3			117

5-11 класс

ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, На-197, К-57, Са-11, Мг-6, Р-17	.050	Салат из свежих огурцов	24-75
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Мг-24, Р-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	30-86
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Мг-11, Р-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	19-80
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, На-160, К-32, Са-4, Мг-3, Р-6	.1шт/90	Треугольник тресковый	50-74
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-820, Б-15, Ж-29, У-86, Вит.А-1, Вит.С-29, Вит.РР-3, На-2867, К-586, Са-93, Мг-48, Р-155, Fe-3			135

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Мг-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Мг-14, Р-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	25-93
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, На-192, К-108, Са-16, Мг-10, Р-53, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	12-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, На-54, К-314, Са-29, Мг-19, Р-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	27-20
ЭЦ-488, Б-21, Ж-32, У-29, Вит.А-7, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-74, К-207, Са-237, Мг-36, Р-327, Fe-1	.140/20	Запеканка творожная с повидлом	93-70
ЭЦ-176, Б-7, Ж-6, У-23, На-320, К-62, Са-168, Мг-14, Р-116, Fe-1	.040/15	Бутерброд с сыром	19-67
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-1580, Б-53, Ж-69, У-190, Вит.А-8, Вит.С-22, Вит.РР-3, На-1160, К-1018, Са-666, Мг-113, Р-779, Fe-7			215

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, На-56, К-59, Са-23, Мг-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-154, Мг-18, Р-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	39-65
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, На-192, К-108, Са-16, Мг-10, Р-53, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	12-51
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, На-20, К-740, Са-200, Мг-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	27-48
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, На-197, К-57, Са-11, Мг-6, Р-17	.050	Салат из свежих огурцов	24-75
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Мг-24, Р-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	30-86
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Мг-11, Р-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	19-80
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, На-160, К-32, Са-4, Мг-3, Р-6	.1шт/90	Треугольник тресковый	50-74
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-1703, Б-37, Ж-54, У-232, Вит.А-13001, Вит.С-72, Вит.РР-6, На-3707, К-1772, Са-551, Мг-192, Р-636, Fe-8			247

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Мг-14, Р-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	28-41
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Мг-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-133, Б-34, К-1, Са-5, Мг-2, Р-2	.1шт	Конфеты "Белоснежка"	18-99
ЭЦ-176, Б-5, Ж-2, У-35, Вит.РР-1, На-283, К-65, Са-12, Мг-8, Р-44, Fe-1	.060	Булка формовая	3-65
ЭЦ-678, Б-48, Ж-14, У-92, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-746, К-309, Са-205, Мг-35, Р-190, Fe-2			60

Руководитель

Зав.производством

