

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-329, Б-23, Ж-24, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-242, К-63, Са-75, Mg-12, P-56	.105	Рыба под сырной корочкой	83-45
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	Рис припущенный с овощами	20-63
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-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-804, Б-34, Ж-36, У-87, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-1, Na-1142, К-335, Са-220, Mg-66, P-273, Fe-1			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-128, Б-1, Ж-10, У-8, Вит.С-28, Na-784, К-146, Са-41, Mg-14, P-31, Fe-1	.100	Салат Здоровье	22-88
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	28-40
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	59-66
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	18-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1069, Б-36, Ж-49, У-118, Вит.А-1, Вит.С-56, Вит.РР-6, Na-2779, К-1029, Са-158, Mg-228, P-437, Fe-10			135
<u>ОВЗ 1-4 класс з</u>			
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-23
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	27-68
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	26-22
ЭЦ-329, Б-23, Ж-24, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-242, К-63, Са-75, Mg-12, P-56	.105	Рыба под сырной корочкой	83-45
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	Рис припущенный с овощами	20-63
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-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1596, Б-56, Ж-66, У-196, Вит.А-3, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1805, К-927, Са-444, Mg-114, P-491, Fe-3			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-138, Б-3, Ж-6, У-18, Na-146, К-34, Са-7, Mg-4, P-24	.031,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	17-23
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/11	Каша пшеничная с маслом сливочным	35-53
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	8-95
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	31-30
ЭЦ-133, Б-34, К-1, Са-5, Mg-2, P-2	.1шт	Конфеты "Гулливер"	18-99
ЭЦ-128, Б-1, Ж-10, У-8, Вит.С-28, Na-784, К-146, Са-41, Mg-14, P-31, Fe-1	.100	Салат Здоровье	22-88
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	28-40
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	59-66
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	18-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-2076, Б-92, Ж-79, У-247, Вит.А-1, Вит.С-59, Вит.РР-7, Na-3756, К-1428, Са-405, Mg-273, P-693, Fe-12			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	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	30-21
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	8-95
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-138, Б-4, Ж-1, У-28, Вит.РР-1, Na-221, К-51, Са-9, Mg-6, P-35	.047	Булка формовая	2-92
ЭЦ-653, Б-18, Ж-16, У-109, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-684, К-295, Са-197, Mg-31, P-179, Fe-1			60

Руководитель
Зав. производством

