

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-16, Ж-42, У-12, Вит.РР-6, Na-1093, К-170, Са-42, Mg-16, P-141, Fe-1 | .100 | Биточек из курицы | 70-18 |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2 | .180/30 | Картофельное пюре с овощной закуской | 35-70 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15/7 | Чай с сахаром, лимоном | 8-51 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-758, Б-21, Ж-49, У-59, Вит.С-31, Вит.РР-8, Na-2545, К-1107, Са-110, Mg-60, P-267, Fe-4 | | | 117 |

5-11 класс

| | | | |
|---|------------|--|-------|
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2 | .250/20/10 | Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной | 31-34 |
| ЭЦ-602, Б-13, Ж-41, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-91, Са-7, Mg-6, P-17 | .060/60 | Гуляш из птицы | 71-91 |
| ЭЦ-279, 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-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15/7 | Чай с сахаром, лимоном | 8-51 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1144, Б-24, Ж-61, У-88, Вит.А-2, Вит.С-28, Вит.РР-3, Na-1702, К-604, Са-87, Mg-75, P-220, Fe-4 | | | 135 |

ОВЗ 1-4 класс

| | | | |
|--|------------|--|-------|
| ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1 | .1шт | Яйцо отварное | 20-80 |
| ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91 | .200/5 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 22-56 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/10 | Бутерброд с маслом сливочным | 17-91 |
| ЭЦ-143, Б-4, Ж-9, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-802, К-313, Са-45, Mg-23, P-70, Fe-1 | .200/20/6 | Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной | 26-05 |
| ЭЦ-488, Б-16, Ж-42, У-12, Вит.РР-6, Na-1093, К-170, Са-42, Mg-16, P-141, Fe-1 | .100 | Биточек из курицы | 70-18 |
| ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-912, Са-63, Mg-40, P-118, Fe-2 | .180/30 | Картофельное пюре с овощной закуской | 35-70 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15/7 | Чай с сахаром, лимоном | 8-51 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1556, Б-44, Ж-92, У-140, Вит.А-1, Вит.С-50, Вит.РР-10, Na-3891, К-1773, Са-423, Mg-116, P-602, Fe-6 | | | 215 |

ОВЗ 5-11 класс

| | | | |
|--|------------|--|-------|
| ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1 | .1шт | Яйцо отварное | 20-80 |
| ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114 | .250/10 | Каша пшеничная с маслом сливочным | 34-42 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/15 | Бутерброд с маслом сливочным | 25-57 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт/30гр. | Пирожное Тими | 17-92 |
| ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2 | .250/20/10 | Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной | 31-34 |
| ЭЦ-602, Б-13, Ж-41, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-91, Са-7, Mg-6, P-17 | .060/60 | Гуляш из птицы | 71-91 |
| ЭЦ-279, 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-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15/7 | Чай с сахаром, лимоном | 8-51 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-2008, Б-49, Ж-98, У-195, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-3, Na-2355, К-993, Са-386, Mg-112, P-508, Fe-5 | | | 247 |

60 родительская плата

| | | | |
|--|--------|--|-------|
| ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1 | .1шт | Яйцо отварное | 20-80 |
| 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 | 26-66 |
| 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-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22 | .030 | Булка формовая | 1-86 |
| ЭЦ-604, Б-20, Ж-23, У-82, Вит.С-2, Na-684, К-383, Са-272, Mg-37, P-284, Fe-1 | | | 60 |

Руководитель

Зав. производством