

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-333, Б-18, Ж-27, У-6, Вит.РР-7, Na-1591, K-219, Са-46, Mg-20, P-183, Fe-2	.065/65	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	83-61
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, K-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	17-60
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	13-55
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-771, Б-26, Ж-32, У-94, Вит.С-7, Вит.РР-8, Na-3929, K-445, Са-92, Mg-38, P-262, Fe-4			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/15	Суп карт. с горохом, мясом	28-83
ЭЦ-312, Б-17, Ж-17, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-4, Na-3640, K-352, Са-55, Mg-32, P-160, Fe-2	.100	Биточки мясные	75-43
ЭЦ-274, Б-7, Ж-6, У-46, Вит.РР-1, Na-2577, K-83, Са-38, Mg-12, P-64, Fe-1	.190	Макаронные изделия отварные	20-90
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-294, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, K-108, Са-19, Mg-14, P-74, Fe-1	.100	Булка формовая	6-21
ЭЦ-1158, Б-42, Ж-37, У-167, Вит.А-2, Вит.С-16, Вит.РР-7, Na-7291, K-899, Са-144, Mg-80, P-353, Fe-6			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом сливочным	29-90
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-182, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-190, K-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	0.075	Булочка Сладостена	15-70
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, K-265, Са-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-333, Б-18, Ж-27, У-6, Вит.РР-7, Na-1591, K-219, Са-46, Mg-20, P-183, Fe-2	.200/15	Суп карт. с горохом, мясом	27-15
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, K-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.065/65	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	83-61
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	17-60
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Са-6, Mg-4, P-20	0.200	Компот из яблок	13-55
ЭЦ-1591, Б-50, Ж-60, У-215, Вит.А-1, Вит.С-18, Вит.РР-11, Na-5220, K-1103, Са-329, Mg-97, P-550, Fe-8	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/10	Каша манная с маслом сливочным	41-33
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-182, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-190, K-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	0.075	Булочка Сладостена	15-70
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	4-48
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Са-27, Mg-18, P-47, Fe-1	0.200	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-312, Б-17, Ж-17, У-24, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-4, Na-3640, K-352, Са-55, Mg-32, P-160, Fe-2	.250/15	Суп карт. с горохом, мясом	28-83
ЭЦ-274, Б-7, Ж-6, У-46, Вит.РР-1, Na-2577, K-83, Са-38, Mg-12, P-64, Fe-1	.100	Биточки мясные	75-43
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.190	Макаронные изделия отварные	20-90
ЭЦ-294, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, K-108, Са-19, Mg-14, P-74, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-2066, Б-64, Ж-60, У-323, Вит.А-13002, Вит.С-59, Вит.РР-12, Na-8437, K-2121, Са-601, Mg-237, P-842, Fe-12	.100	Булка формовая	6-21
			247
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/13	Каша манная с маслом сливочным	34-38
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-95
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-414, Б-10, Ж-14, У-64, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-464, K-301, Са-197, Mg-33, P-182, Fe-2	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
			60

Руководитель

Зав. производством