

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-96
ЭЦ-60, Б-2, Ж-2, У-8, Вит.С-46, Вит.РР-1, Na-14, К-210, Са-51, Mg-18, P-36, Fe-1	.070	Капуста тушеная	9-72
ЭЦ-198, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1396, К-17, Са-17, Mg-2, P-9	.090	Котлета мясная	64-23
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	27-48
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-481, Б-19, Ж-19, У-59, Вит.А-13000, Вит.С-104, Вит.РР-6, Na-2236, К-1476, Са-303, Mg-142, P-291, Fe-4			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	30-41
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-96
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	11-07
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	Рыба припущенная с овощами	70-76
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-774, Б-42, Ж-28, У-87, Вит.А-11, Вит.С-107, Вит.РР-6, Na-2963, К-1581, Са-241, Mg-136, P-277, Fe-5			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша ячневая с маслом сливочным	20-76
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-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/17	Бутерброд с сыром	20-87
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, К-594, Са-77, Mg-53, P-102, Fe-2	.200/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	27-77
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-96
ЭЦ-60, Б-2, Ж-2, У-8, Вит.С-46, Вит.РР-1, Na-14, К-210, Са-51, Mg-18, P-36, Fe-1	.070	Капуста тушеная	9-72
ЭЦ-198, Б-14, Ж-13, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1396, К-17, Са-17, Mg-2, P-9	.090	Котлета мясная	64-23
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	27-48
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1300, Б-44, Ж-46, У-175, Вит.А-13007, Вит.С-133, Вит.РР-8, Na-3591, К-2409, Са-753, Mg-233, P-664, Fe-6			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	39-34
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-141, Б-6, Ж-5, У-18, Na-258, К-49, Са-142, Mg-11, P-97	.031,25/20/12	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	44-06
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	30-41
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	12-96
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	11-07
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	Рыба припущенная с овощами	70-76
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1490, Б-64, Ж-50, У-195, Вит.А-11, Вит.С-110, Вит.РР-6, Na-3817, К-1957, Са-657, Mg-179, P-578, Fe-5			247
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/11	Каша ячневая с маслом сливочным	29-54
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-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	17-92
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-86
ЭЦ-592, Б-16, Ж-15, У-98, Вит.С-2, Na-628, К-323, Са-249, Mg-32, P-203			60