

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-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, На-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11 | .060 | Салат из свежей капусты | 6-58 |
| ЭЦ-594, Б-25, Ж-31, У-53, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-6, На-102, К-574, Са-54, Mg-88, P-320, Fe-2 | .065/150 | Плов по - узбекски | 99-36 |
| ЭЦ-96, У-25, Вит.С-8, К-23, Mg-1 | .200 | Напиток лимонный | 8-45 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-749, Б-27, Ж-33, У-87, Вит.А-6, Вит.С-22, Вит.РР-6, На-571, К-657, Са-74, Mg-95, P-331, Fe-2 | | | 117 |
| <u>5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18 | .100 | Салат из свежей капусты | 10-85 |
| ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1 | .250/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 31-87 |
| ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, На-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1 | .080/50 | Тефтели с соусом | 66-24 |
| ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1 | .180 | Макаронные изделия отварные | 19-80 |
| ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-63 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-813, Б-27, Ж-34, У-101, Вит.А-3, Вит.С-41, Вит.РР-4, На-6605, К-687, Са-169, Mg-63, P-191, Fe-4 | | | 135 |
| <u>ОВЗ 1-4 класс</u> | | | |
| ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, На-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2 | .118 | Омлет натуральный | 48-17 |
| ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-63 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт/30гр. | Пироженое Тими | 17-92 |
| ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1 | .200/10/6 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 25-67 |
| ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, На-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11 | .060 | Салат из свежей капусты | 6-58 |
| ЭЦ-594, Б-25, Ж-31, У-53, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-6, На-102, К-574, Са-54, Mg-88, P-320, Fe-2 | .065/150 | Плов по - узбекски | 99-36 |
| ЭЦ-96, У-25, Вит.С-8, К-23, Mg-1 | .200 | Напиток лимонный | 8-45 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1221, Б-45, Ж-54, У-141, Вит.А-7, Вит.С-39, Вит.РР-7, На-1673, К-1129, Са-207, Mg-133, P-576, Fe-6 | | | 215 |
| <u>ОВЗ 5-11 класс</u> | | | |
| ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/12 | Бутерброд с маслом сливочным | 20-97 |
| ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, На-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2 | .118/5 | Омлет натуральный | 56-99 |
| ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-63 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт | Печенье "Школьная шпиргалка" | 27-80 |
| ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18 | .100 | Салат из свежей капусты | 10-85 |
| ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, На-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1 | .250/10/10 | Борщ из св. капусты с мясом, сметаной | 31-87 |
| ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, На-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1 | .080/50 | Тефтели с соусом | 66-24 |
| ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1 | .180 | Макаронные изделия отварные | 19-80 |
| ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-63 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1322, Б-44, Ж-61, У-150, Вит.А-3, Вит.С-41, Вит.РР-4, На-6916, К-876, Са-261, Mg-81, P-392, Fe-7 | | | 247 |
| <u>60 родительская плата</u> | | | |
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91 | .200/11 | Каша ячневая с маслом сливочным | 30-03 |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-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-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, На-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1 | .050 | Булка формовая | 3-10 |
| ЭЦ-617, Б-16, Ж-13, У-106, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-699, К-297, Са-198, Mg-32, P-181, Fe-2 | | | 60 |

Руководитель

Зав.производством