

Меню Школа № 10

эн. пен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	13-77
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	68-21
ЭЦ-223, Б-6, Ж-5, У-38, Вит.РР-1, Na-2101, К-68, Са-31, Mg-10, P-52, Fe-1	.1549	Макаронные изделия отварные	17-04
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-37
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-635, Б-22, Ж-21, У-91, Вит.А-1, Вит.С-23, Вит.РР-3, Na-4291, К-312, Са-89, Mg-26, P-84, Fe-2			117
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	13-80
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с филе цыплен. сметаной	23-80
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	20-84
ЭЦ-348, Б-18, Ж-23, У-19, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1248, К-125, Са-53, Mg-12, P-66, Fe-1	.100	Зразы рубленые	70-32
ЭЦ-57, У-15, Na-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-943, Б-31, Ж-46, У-105, Вит.А-3, Вит.С-46, Вит.РР-5, Na-2806, К-775, Са-150, Mg-90, P-292, Fe-4			135
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/23	Бутерброд с сыром	26-49
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	33-92
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с филе цыплен. сметаной	19-90
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	13-77
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	68-21
ЭЦ-223, Б-6, Ж-5, У-38, Вит.РР-1, Na-2101, К-68, Са-31, Mg-10, P-52, Fe-1	.1549	Макаронные изделия отварные	17-04
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-37
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-1273, Б-38, Ж-46, У-177, Вит.А-2, Вит.С-43, Вит.РР-6, Na-5049, К-921, Са-386, Mg-99, P-416, Fe-5			215
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/23	Бутерброд с сыром	26-49
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/11	Каша рисовая с маслом сливочным	40-34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
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-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	13-80
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с филе цыплен. сметаной	23-80
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	20-84
ЭЦ-348, Б-18, Ж-23, У-19, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1248, К-125, Са-53, Mg-12, P-66, Fe-1	.100	Зразы рубленые	70-32
ЭЦ-57, У-15, Na-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-1607, Б-43, Ж-65, У-214, Вит.А-13003, Вит.С-88, Вит.РР-8, Na-3629, К-1830, Са-647, Mg-250, P-770, Fe-8			247
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/14	Каша рисовая с маслом сливочным	40-42
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-89
	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	14-06
ЭЦ-448, Б-8, Ж-13, У-76, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-586, К-250, Са-141, Mg-45, P-190, Fe-2			60

Руководитель

Зав.производством