

**Меню Школа № 10**

Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<b><u>1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-233, Б-4, Ж-6, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150/20	<i>Рис припущенный с овощам, зеленым горошком</i>	30-36
ЭЦ-401, Б-9, Ж-27, У-7, Вит.С-1, Na-2789, К-17, Са-30, Mg-3, P-12	.090	<i>Шницель мясной</i>	68-66
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	<i>Компот из яблок</i>	15-37
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-795, Б-14, Ж-33, У-86, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-3380, К-225, Са-54, Mg-37, P-106, Fe-2			117
<b><u>5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/10	<i>Рассольник Ленинг. с филе цып, сметан</i>	29-15
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	<i>Картофельное пюре</i>	19-44
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	<i>Капуста тушеная</i>	17-01
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.050/50	<i>Гуляш из птицы</i>	63-16
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
ЭЦ-961, Б-20, Ж-50, У-75, Вит.А-1, Вит.С-100, Вит.РР-4, Na-2253, К-1618, Са-163, Mg-92, P-245, Fe-4			135
<b><u>ОВЗ 1-4 класс</u></b>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.20	<i>Бутерброд с сыром</i>	23-86
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	24-86
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-95
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.1шт./38г	<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
ЭЦ-233, Б-4, Ж-6, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.200/15/10	<i>Рассольник Ленинг. с филе цып, сметан</i>	26-27
ЭЦ-401, Б-9, Ж-27, У-7, Вит.С-1, Na-2789, К-17, Са-30, Mg-3, P-12	.150/20	<i>Рис припущенный с овощам, зеленым горошком</i>	30-36
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	.090	<i>Шницель мясной</i>	68-66
ЭЦ-27, Б-1, У-6	0.200	<i>Компот из яблок</i>	15-37
ЭЦ-1498, Б-35, Ж-60, У-180, Вит.А-1, Вит.С-25, Вит.РР-2, Na-5026, К-940, Са-483, Mg-101, P-451, Fe-5	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			215
<b><u>ОВЗ 5-11 класс</u></b>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.20	<i>Бутерброд с сыром</i>	23-86
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/9	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	32-79
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	8-95
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.1шт./38г	<i>Пирожное Боярушка</i>	14-06
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.125/1шт	<i>Йогурт фруктовый</i>	32-34
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.250/15/10	<i>Рассольник Ленинг. с филе цып, сметан</i>	29-15
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	.150	<i>Картофельное пюре</i>	19-44
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.080	<i>Капуста тушеная</i>	17-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.050/50	<i>Гуляш из птицы</i>	63-16
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-63
ЭЦ-1725, Б-45, Ж-78, У-180, Вит.А-1, Вит.С-103, Вит.РР-4, Na-3189, К-1958, Са-590, Mg-137, P-546, Fe-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	2-61
			247
<b><u>60 родительская плата</u></b>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/12	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	36-63
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	10-68
ЭЦ-228, Б-2, Ж-13, У-25	.1шт./20гр	<i>Батончик шоколадный "35"</i>	10-80
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	<i>Булка формовая</i>	1-89
ЭЦ-848, Б-19, Ж-34, У-118, Вит.С-3, Na-737, К-360, Са-280, Mg-36, P-226			60

Руководитель

Зав. производством