

Меню Школа № 10

| Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|--|------------|---|-------------------|
| <u>1-4 класс</u> | | | |
| 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 |
| <u>5-11 класс</u> | | | |
| 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 |
| <u>ОВЗ 1-4 класс</u> | | | |
| 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 |
| <u>ОВЗ 5-11 класс</u> | | | |
| 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 |
| <u>60 родительская плата</u> | | | |
| 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