

Меню Школа № 10

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|
|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|

1-4 класс

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|-------|
| ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2 | .180 | Картофельное пюре | 23-32 |
| ЭЦ-243, Б-30, Ж-12, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1453, К-59, Са-21, Mg-7, P-15 | .080/50 | Рыба припущенная с овощами | 84-76 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15/7 | Чай с сахаром, лимоном | 6-31 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-514, Б-35, Ж-19, У-51, Вит.А-1, Вит.С-33, Вит.РР-2, Na-2905, К-1001, Са-90, Mg-51, P-142, Fe-3 | | | 117 |

5-11 класс

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------|
| ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1 | .250/10/10 | Рассольник Ленингр. с мясом, сметан | 32-75 |
| ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1 | .180 | Макаронные изделия отварные | 20-66 |
| ЭЦ-276, Б-20, Ж-17, У-11, Вит.С-2, Na-9, К-44, Са-16, Mg-4, P-20 | .100 | Шницель рыбный натуральный | 75-35 |
| 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-818, Б-35, Ж-34, У-94, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-3, Na-3474, К-660, Са-97, Mg-48, P-172, Fe-3 | | | 135 |

ОВЗ 1-4 класс

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------|
| ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1 | .200/6 | Каша манная с маслом сливочным | 23-59 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/10 | Бутерброд с маслом сливочным | 17-91 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт/30гр. | Пироженое Тими | 17-92 |
| ЭЦ-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-410, Са-32, Mg-23, P-66, Fe-1 | .200/10/6 | Рассольник Ленингр. с мясом, сметан | 27-90 |
| ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2 | .180 | Картофельное пюре | 23-32 |
| ЭЦ-243, Б-30, Ж-12, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1453, К-59, Са-21, Mg-7, P-15 | .080/50 | Рыба припущенная с овощами | 84-76 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15/7 | Чай с сахаром, лимоном | 6-31 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-61 |
| ЭЦ-1334, Б-55, Ж-56, У-152, Вит.А-2, Вит.С-49, Вит.РР-4, Na-4213, К-1762, Са-376, Mg-110, P-430, Fe-5 | | | 215 |

ОВЗ 5-11 класс

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------|
| ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1 | .250/10 | Каша манная с маслом сливочным | 33-54 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/13 | Бутерброд с маслом сливочным | 22-38 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт/30гр. | Пироженое Тими | 17-92 |
| 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 Икор | 27-48 |
| ЭЦ-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1023, К-512, Са-40, Mg-29, P-83, Fe-1 | .250/10/10 | Рассольник Ленингр. с мясом, сметан | 32-75 |
| ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1 | .180 | Макаронные изделия отварные | 20-66 |
| ЭЦ-276, Б-20, Ж-17, У-11, Вит.С-2, Na-9, К-44, Са-16, Mg-4, P-20 | .100 | Шницель рыбный натуральный | 75-35 |
| 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-1646, Б-52, Ж-65, У-214, Вит.А-13001, Вит.С-62, Вит.РР-6, Na-4093, К-1802, Са-584, Mg-190, P-606, Fe-6 | | | 247 |

60 родительская плата

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|-------|
| ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1 | .200/10 | Каша манная с маслом сливочным | 29-90 |
| 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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 | .31,25/11 | Бутерброд с маслом сливочным | 19-42 |
| ЭЦ-561, Б-12, Ж-28, У-67, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-489, К-351, Са-254, Mg-36, P-222, Fe-1 | | | 60 |

Руководитель
Зав.производством

