

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	24-26
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	24-68
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	8-60
ЭЦ-260, Б-5, Ж-7, У-44, На-26, К-82, Са-34, Mg-9, P-60, Fe-1	.075	Манник	14-84
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, На-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/10/6	Рассольник Ленин. мясом, сметан	29-62
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	74-59
ЭЦ-235, Б-6, Ж-5, У-40, Вит.РР-1, На-2211, К-72, Са-33, Mg-10, P-55, Fe-1	.163	Макаронные изделия отварные	17-92
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1560, Б-47, Ж-54, У-219, Вит.А-13002, Вит.С-61, Вит.РР-6, На-6293, К-1735, Са-737, Mg-196, P-686, Fe-8			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	24-26
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	37-98
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	8-60
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, На-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	19-68
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметан	33-52
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	13-30
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, На-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	17-63
ЭЦ-213, Б-26, Ж-10, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, На-1271, К-51, Са-19, Mg-6, P-13	.070/50	Рыба припущенная с овощами	69-91
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	3-01
ЭЦ-1666, Б-60, Ж-55, У-235, Вит.А-13002, Вит.С-132, Вит.РР-6, На-4108, К-2527, Са-831, Mg-239, P-772, Fe-9			259
<u>1-4 класс</u>			
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	74-59
ЭЦ-235, Б-6, Ж-5, У-40, Вит.РР-1, На-2211, К-72, Са-33, Mg-10, P-55, Fe-1	.163	Макаронные изделия отварные	17-92
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-643, Б-23, Ж-23, У-85, Вит.А-13001, Вит.С-45, Вит.РР-5, На-4621, К-939, Са-274, Mg-123, P-281, Fe-4			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметан	33-52
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	13-30
ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, На-16, К-240, Са-58, Mg-21, P-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	17-63
ЭЦ-213, Б-26, Ж-10, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, На-1271, К-51, Са-19, Mg-6, P-13	.070/50	Рыба припущенная с овощами	69-91
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	3-01
ЭЦ-620, Б-34, Ж-24, У-67, Вит.А-2, Вит.С-89, Вит.РР-3, На-3118, К-1338, Са-158, Mg-82, P-211, Fe-4			141
<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	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	27-74
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	8-60
ЭЦ-364, Б-7, Ж-10, У-62, Вит.РР-1, На-36, К-115, Са-48, Mg-13, P-84, Fe-1	.105	Манник	20-72
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	2-94
ЭЦ-881, Б-20, Ж-23, У-148, Вит.С-2, Вит.РР-2, На-735, К-412, Са-246, Mg-45, P-265, Fe-3			60

Руководитель

Зав. производством