

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-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	31-40
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	10-34
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-178, Б-5, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-3, Na-629, К-619, Са-79, Mg-55, P-123, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	44-22
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	11-82
ЭЦ-315, Б-10, Ж-8, У-50, Вит.РР-2, Na-661, К-309, Са-23, Mg-162, P-244, Fe-5	.170	Каша гречневая рассыпчатая	17-18
ЭЦ-533, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.065/65	Гуляш из свинины	87-36
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	3-01
ЭЦ-1703, Б-43, Ж-72, У-188, Вит.А-7, Вит.С-45, Вит.РР-6, Na-2413, К-1450, Са-390, Mg-285, P-653, Fe-9			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	25-97
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	.250/10	Каша рисовая с маслом сливочным	38-17
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	10-34
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
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	14-75
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	40-45
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	18-19
ЭЦ-285, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1010, К-103, Са-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.085/50	Зразы рубленые с соусом	60-97
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	3-01
ЭЦ-1837, Б-51, Ж-72, У-245, Вит.А-13010, Вит.С-96, Вит.РР-10, Na-3905, К-2459, Са-687, Mg-425, P-965, Fe-13			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-42, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-625, К-80, Са-27, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	11-82
ЭЦ-315, Б-10, Ж-8, У-50, Вит.РР-2, Na-661, К-309, Са-23, Mg-162, P-244, Fe-5	.170	Каша гречневая рассыпчатая	17-18
ЭЦ-533, Б-12, Ж-37, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.065/65	Гуляш из свинины	87-36
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	3-01
ЭЦ-974, Б-24, Ж-47, У-81, Вит.С-16, Вит.РР-2, Na-1290, К-492, Са-61, Mg-179, P-280, Fe-6			123
<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	14-75
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	40-45
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	18-19
ЭЦ-285, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1010, К-103, Са-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.085/50	Зразы рубленые с соусом	60-97
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	3-01
ЭЦ-979, Б-35, Ж-41, У-117, Вит.А-10, Вит.С-53, Вит.РР-7, Na-3280, К-1329, Са-203, Mg-265, P-492, Fe-10			141
<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	.200/11	Каша рисовая с маслом сливочным	34-74
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	10-34
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-89
ЭЦ-612, Б-15, Ж-17, У-101, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-635, К-371, Са-256, Mg-55, P-272, Fe-1			60

Руководитель

Зав.производством