

Меню Школа № 10

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

ОВЗ 1-4 класс

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	27-77
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-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15/10	Бутерброд с сыром и маслом сл.	35-15
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, На-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	30-48
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	15-65
ЭЦ-503, Б-21, Ж-26, У-45, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, На-86, К-486, Са-46, Mg-74, P-271, Fe-2	.055/150	Плов по - узбекски	87-95
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	16-82
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-1439, Б-46, Ж-56, У-186, Вит.А-7, Вит.С-47, Вит.РР-6, На-1917, К-1359, Са-518, Mg-152, P-642, Fe-6			225

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	30-90
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-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15/10	Бутерброд с сыром и маслом сл.	35-15
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-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.1шт./38г	Пирожное Боярушка	15-87
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, На-2091, К-1111, Са-36, Mg-11, P-40, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	33-63
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	60-27
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.180/30	Макаронные изделия отварные с фасолью консервированной	38-31
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-1607, Б-51, Ж-55, У-228, Вит.А-13002, Вит.С-72, Вит.РР-8, На-5919, К-1752, Са-756, Mg-205, P-698, Fe-9	.2к62,5г	Хлеб народный	5-16
			259

1-4 класс

ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	15-65
ЭЦ-503, Б-21, Ж-26, У-45, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, На-86, К-486, Са-46, Mg-74, P-271, Fe-2	.055/150	Плов по - узбекски	87-95
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	16-82
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-764, Б-24, Ж-29, У-100, Вит.А-6, Вит.С-26, Вит.РР-5, На-1036, К-742, Са-93, Mg-92, P-314, Fe-3			123

5-11 класс

ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	33-63
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, На-2091, К-1111, Са-36, Mg-11, P-40, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	60-27
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/30	Макаронные изделия отварные с фасолью консервированной	38-31
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-908, Б-32, Ж-34, У-119, Вит.А-2, Вит.С-29, Вит.РР-6, На-4963, К-673, Са-129, Mg-60, P-217, Fe-5			141

60 родительская плата

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	27-77
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/21	Бутерброд с сыром	28-60
ЭЦ-507, Б-15, Ж-16, У-74, Вит.С-1, На-802, К-230, Са-336, Mg-34, P-233, Fe-2			60-00

Руководитель

Зав.производством