

Меню Школа № 10

эн. пен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>ОВЗ 1-4 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	18-31
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	.200/7	Каша рисовая с маслом сливочным	29-29
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-60
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/6	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	27-10
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-41
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	78-42
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	15-16
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1535, Б-44, Ж-72, У-178, Вит.А-1, Вит.С-82, Вит.РР-9, Na-2905, К-1127, Са-340, Mg-235, P-562, Fe-10			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	18-31
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	.250/15	Каша рисовая с маслом сливочным	42-69
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-60
ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-253, К-84, Са-16, Mg-10, P-64, Fe-1	0.100	Булочка Сладлена	29-70
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-41
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	31-49
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш из свинины	67-02
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-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-88
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-2139, Б-48, Ж-92, У-248, Вит.А-2, Вит.С-61, Вит.РР-6, Na-2466, К-1363, Са-395, Mg-302, P-702, Fe-12			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-41
ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Са-44, Mg-10, P-57, Fe-1	.090/50	Зразы рубленые с соусом	78-42
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	15-16
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-780, Б-27, Ж-37, У-85, Вит.С-56, Вит.РР-7, Na-1859, К-586, Са-103, Mg-170, P-305, Fe-7			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-41
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	31-49
ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11	.050/50	Гуляш из свинины	67-02
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-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-88
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1192, Б-29, Ж-57, У-113, Вит.А-2, Вит.С-58, Вит.РР-4, Na-1632, К-937, Са-150, Mg-235, P-382, Fe-9			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	34-66
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-487, Б-10, Ж-12, У-84, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-445, К-218, Са-135, Mg-41, P-168, Fe-2			60

Руководитель

Зав.производством