

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-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/6	Каша пшеничная с маслом сливочным	22-83
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-123, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-34
ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, На-192, К-108, Са-16, Mg-10, P-53, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	14-96
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	25-11
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, На-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	28-76
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/35	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	39-15
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, На-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90/10	Треугольник тресковый с маслом сливочным	69-27
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-1570, Б-38, Ж-47, У-214, Вит.А-2, Вит.С-57, Вит.РР-7, На-2628, К-866, Са-536, Mg-114, P-542, Fe-4			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, На-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	40-11
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-34
ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, На-192, К-108, Са-16, Mg-10, P-53, Fe-1	.075	Гребешок с повидлом	14-96
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	25-11
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 Икор	27-48
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	31-49
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/23	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	35-25
ЭЦ-378, Б-8, Ж-25, У-7, Вит.С-1, На-2634, К-16, Са-28, Mg-3, P-11	.085	Шницель мясной	65-47
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	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-2068, Б-54, Ж-74, У-276, Вит.А-13001, Вит.С-74, Вит.РР-6, На-7329, К-1731, Са-832, Mg-207, P-747, Fe-8			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/35	Рис припущенный с овощам, зеленым горошком	39-15
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, На-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90/10	Треугольник тресковый с маслом сливочным	69-27
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-568, Б-7, Ж-10, У-74, Вит.А-1, Вит.С-31, Вит.РР-5, На-1010, К-158, Са-29, Mg-43, P-133, Fe-1			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	31-49
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, На-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/23	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	35-25
ЭЦ-378, Б-8, Ж-25, У-7, Вит.С-1, На-2634, К-16, Са-28, Mg-3, P-11	.085	Шницель мясной	65-47
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	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-1019, Б-26, Ж-43, У-109, Вит.А-1, Вит.С-31, Вит.РР-3, На-6157, К-495, Са-134, Mg-49, P-176, Fe-4			141
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, На-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	29-54
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, На-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	19-90
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, На-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-89
ЭЦ-666, Б-17, Ж-19, У-107, Вит.С-2, На-628, К-325, Са-249, Mg-32, P-203			60

Руководитель

Зав. производством