

Меню Школа № 10

Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/13	Каша гречневая с маслом сливочным	35-15
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-66
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-143, Б-4, Ж-9, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-802, K-313, Ca-45, Mg-23, P-70, Fe-1	.200/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	34-38
ЭЦ-451, Б-20, Ж-31, У-8, Вит.С-2, Na-1989, K-47, Ca-30, Mg-5, P-30, Fe-1	.085	Шницель рубленый Дружба	90-47
ЭЦ-233, Б-4, Ж-6, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, K-81, Ca-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150/20	Рис припущенный с овощами с кабачковой икрой	22-40
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1462, Б-47, Ж-64, У-160, Вит.А-2, Вит.С-23, Вит.РР-5, Na-3894, K-968, Ca-343, Mg-209, P-591, Fe-9			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-418, Ca-165, Mg-142, P-299, Fe-4	.250/16	Каша гречневая с маслом сливочным	43-88
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-66
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, K-84, Ca-16, Mg-10, P-63, Fe-1	.100	Ватрушка с творогом	32-98
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, K-391, Ca-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	38-37
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, K-127, Ca-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	29-33
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-63, Ca-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш из свинины	66-61
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1839, Б-50, Ж-74, У-216, Вит.А-1, Вит.С-29, Вит.РР-5, Na-4373, K-1265, Ca-379, Mg-221, P-672, Fe-11			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-451, Б-20, Ж-31, У-8, Вит.С-2, Na-1989, K-47, Ca-30, Mg-5, P-30, Fe-1	.085	Шницель рубленый Дружба	90-47
ЭЦ-233, Б-4, Ж-6, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, K-81, Ca-16, Mg-30, P-89, Fe-1	.150/20	Рис припущенный с овощами с кабачковой икрой	22-40
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-834, Б-26, Ж-37, У-84, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-2572, K-163, Ca-78, Mg-56, P-148, Fe-3			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, K-391, Ca-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/25/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	38-37
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, K-127, Ca-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	29-33
ЭЦ-418, Б-9, Ж-29, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-63, Ca-5, Mg-4, P-12	.050/50	Гуляш из свинины	66-61
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1кг/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-938, Б-22, Ж-47, У-82, Вит.А-1, Вит.С-26, Вит.РР-3, Na-3484, K-606, Ca-110, Mg-53, P-176, Fe-4			141
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/12	Каша гречневая с маслом сливочным	33-58
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-66
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	Печенье Кременкульское	15-87
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-89
ЭЦ-580, Б-16, Ж-14, У-97, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-605, K-465, Ca-203, Mg-129, P-314, Fe-4			60

Руководитель

Зав.производством