

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-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	24-70
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-444, К-193, Са-130, Мг-37, Р-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	33-23
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Мг-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-39
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, На-795, К-375, Са-20, Мг-20, Р-51, Fe-1	.200/20	Суп картоф. с крупой, рыбой	25-01
ЭЦ-323, Б-17, Ж-26, У-6, Вит.РР-7, На-1542, К-212, Са-44, Мг-19, Р-178, Fe-2	.063/63	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	85-09
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2477, К-127, Са-44, Мг-16, Р-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	28-14
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Мг-4, Р-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-1547, Б-45, Ж-64, У-198, Вит.А-2, Вит.С-18, Вит.РР-11, На-5469, К-1119, Са-398, Мг-131, Р-599, Fe-6			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	24-70
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-554, К-242, Са-162, Мг-46, Р-200, Fe-1	.250/15	Каша рисовая с маслом сливочным	45-56
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Мг-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-39
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Мг-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	28-68
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-993, К-469, Са-25, Мг-26, Р-64, Fe-1	.250/10	Суп картоф. с крупой, рыбой	20-03
ЭЦ-498, Б-32, Ж-35, У-13, Вит.РР-13, На-182, К-339, Са-30, Мг-32, Р-286, Fe-3	.080	Котлета из цыпленка бр.	79-23
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-912, Са-63, Мг-40, Р-118, Fe-2	.180/30	Картофельное пюре с икрой кабачковой	35-48
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Мг-4, Р-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-1780, Б-58, Ж-77, У-208, Вит.А-13001, Вит.С-91, Вит.РР-19, На-3408, К-2904, Са-613, Мг-266, Р-969, Fe-10			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-323, Б-17, Ж-26, У-6, Вит.РР-7, На-1542, К-212, Са-44, Мг-19, Р-178, Fe-2	.063/63	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	85-09
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-2477, К-127, Са-44, Мг-16, Р-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	28-14
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Мг-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Мг-4, Р-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-777, Б-27, Ж-32, У-95, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-9, На-4179, К-403, Са-126, Мг-60, Р-295, Fe-4			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, На-993, К-469, Са-25, Мг-26, Р-64, Fe-1	.250/10	Суп картоф. с крупой, рыбой	20-03
ЭЦ-498, Б-32, Ж-35, У-13, Вит.РР-13, На-182, К-339, Са-30, Мг-32, Р-286, Fe-3	.080	Котлета из цыпленка бр.	79-23
ЭЦ-186, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, На-1451, К-912, Са-63, Мг-40, Р-118, Fe-2	.180/30	Картофельное пюре с икрой кабачковой	35-48
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Мг-4, Р-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-949, Б-43, Ж-46, У-86, Вит.А-1, Вит.С-48, Вит.РР-16, На-2783, К-1774, Са-129, Мг-106, Р-496, Fe-7			141
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/13	Бутерброд с маслом сливочным	23-09
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-444, К-193, Са-130, Мг-37, Р-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	33-23
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Мг-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-499, Б-7, Ж-24, У-64, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-446, К-220, Са-137, Мг-41, Р-171, Fe-2			60

Руководитель

Зав. производством