

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-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Са-132, Mg-114, P-239, Fe-3	.200/10	Каша гречневая с маслом сливочным	30-88
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-39
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	25-97
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	34-76
ЭЦ-622, Б-24, Ж-35, У-53, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-72, К-254, Са-243, Mg-41, P-357, Fe-1	.160/45	Запеканка творожная с повидлом	116-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1411, Б-44, Ж-71, У-152, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-22, Вит.РР-3, Na-616, К-1076, Са-531, Mg-192, P-747, Fe-6			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Са-165, Mg-142, P-299, Fe-4	.250/15	Каша гречневая с маслом сливочным	42-42
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-39
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/25/	Бутерброд с сыром и маслом сл.	46-49
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/50	Рис припущенный с овощами с кабачковой икрой	33-33
ЭЦ-460, Б-28, Ж-31, У-17, Вит.РР-11, Na-189, К-318, Са-55, Mg-30, P-260, Fe-2	.100	Котлета из филе цыпленка бр.	77-15
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	26-84
ЭЦ-1735, Б-67, Ж-69, У-209, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-13, Na-2210, К-1124, Са-780, Mg-258, P-1032, Fe-10			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-622, Б-24, Ж-35, У-53, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-72, К-254, Са-243, Mg-41, P-357, Fe-1	.160/45	Запеканка творожная с повидлом	116-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-706, Б-25, Ж-35, У-74, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-73, К-279, Са-248, Mg-45, P-365, Fe-2			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/50	Рис припущенный с овощами с кабачковой икрой	33-33
ЭЦ-460, Б-28, Ж-31, У-17, Вит.РР-11, Na-189, К-318, Са-55, Mg-30, P-260, Fe-2	.100	Котлета из филе цыпленка бр.	77-15
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	26-84
ЭЦ-964, Б-41, Ж-45, У-98, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-12, Na-1248, К-500, Са-287, Mg-86, P-509, Fe-5			141

Руководитель

Зав. производством