

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-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	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	33-23
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	8-87
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/15/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	43-86
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/6	Омлет натуральный с маслом сливочным	90-22
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-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/20	Бутерброд с сыром	22-39
ЭЦ-1257, Б-44, Ж-53, У-152, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-18, Вит.РР-3, Na-2202, К-1168, Са-685, Mg-124, P-799, Fe-7			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
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	.250/10	Каша рисовая с маслом сливочным	37-72
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	8-87
ЭЦ-335, Б-31, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-266, К-81, Са-19, Mg-11, P-62, Fe-1	.080	Пирог Дружная семейка	20-08
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	48-32
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	76-39
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/32	Макаронные изделия отварные с фасолью консервированной	39-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-89
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1750, Б-72, Ж-59, У-234, Вит.А-1, Вит.С-25, Вит.РР-6, Na-5501, К-1157, Са-377, Mg-123, P-528, Fe-7			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/6	Омлет натуральный с маслом сливочным	90-22
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-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/20	Бутерброд с сыром	22-39
ЭЦ-620, Б-30, Ж-33, У-52, Вит.В2-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-913, К-466, Са-457, Mg-53, P-519, Fe-4			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	76-39
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, К-77, Са-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/32	Макаронные изделия отварные с фасолью консервированной	39-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-89
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-772, Б-28, Ж-28, У-101, Вит.С-5, Вит.РР-3, Na-3631, К-223, Са-90, Mg-26, P-130, Fe-3			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	.200/14	Каша рисовая с маслом сливочным	39-92
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-89
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-16
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-608, Б-13, Ж-13, У-107, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-681, К-272, Са-145, Mg-48, P-205, Fe-3			60

Руководитель

Зав.производством