

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, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	19-84
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-428, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом сливочным	32-01
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	9-83
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, K-343, Ca-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	26-10
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2091, K-111, Ca-36, Mg-11, P-40, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	72-62
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, K-150, Ca-36, Mg-13, P-26	.050	Капуста тушеная	10-26
ЭЦ-161, Б-3, Ж-6, У-23, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-1250, K-790, Ca-55, Mg-35, P-102, Fe-1	.155	Картофельное пюре	32-85
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1309, Б-37, Ж-59, У-158, Вит.А-2, Вит.С-86, Вит.РР-8, Na-3882, K-1722, Ca-363, Mg-118, P-435, Fe-6			225
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	28-26
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/15	Каша манная с маслом сливочным	44-86
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	9-83
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	35-05
ЭЦ-26, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	7-88
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, K-428, Ca-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	30-22
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, P-139, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	95-63
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1961, Б-40, Ж-97, У-202, Вит.А-6, Вит.С-39, Вит.РР-6, Na-1329, K-1144, Ca-348, Mg-142, P-529, Fe-6			259
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2091, K-111, Ca-36, Mg-11, P-40, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	72-62
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, K-150, Ca-36, Mg-13, P-26	.050	Капуста тушеная	10-26
ЭЦ-161, Б-3, Ж-6, У-23, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-1250, K-790, Ca-55, Mg-35, P-102, Fe-1	.155	Картофельное пюре	32-85
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-541, Б-19, Ж-24, У-64, Вит.А-1, Вит.С-65, Вит.РР-5, Na-3352, K-1076, Ca-132, Mg-63, P-176, Fe-3			123
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-26, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	7-88
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, K-428, Ca-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	30-22
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, P-139, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	95-63
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1121, Б-22, Ж-62, У-89, Вит.А-6, Вит.С-36, Вит.РР-4, Na-495, K-706, Ca-100, Mg-93, P-249, Fe-3			141
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/9	Каша манная с маслом сливочным	30-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, K-102, Ca-24, Mg-14, P-77, Fe-1	.100	Пирог Дружная семейка	25-73
ЭЦ-777, Б-46, Ж-19, У-105, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-771, K-330, Ca-161, Mg-40, P-214, Fe-3			60

Руководитель

Зав. производством