

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-228, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2144, К-83, Са-34, Mg-13, P-62, Fe-1	.154/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	31-79
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	83-52
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	11-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-663, Б-25, Ж-27, У-84, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-3, Na-4883, К-372, Са-200, Mg-42, P-203, Fe-2			130
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	34-81
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	83-52
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/17	Бутерброд с сыром	23-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-804, Б-30, Ж-30, У-104, Вит.А-1, Вит.С-8, Вит.РР-3, Na-5560, К-325, Са-299, Mg-50, P-265, Fe-4			149
<u>ОВЗ 1-4 класс завтрак</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	19-84
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	25-51
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	28-68
ЭЦ-671, Б-11, Ж-22, У-104, Вит.А-13000, Вит.С-41, Вит.РР-2, Na-459, К-912, Са-330, Mg-118, P-282, Fe-3			
<u>ОВЗ 1-4 класс обед</u>			
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/10	Щи из св.капусты со сметаной	15-49
ЭЦ-228, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2144, К-83, Са-34, Mg-13, P-62, Fe-1	.154/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	31-79
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	83-52
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	11-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-793, Б-29, Ж-36, У-91, Вит.А-2, Вит.С-33, Вит.РР-5, Na-5468, К-649, Са-243, Mg-62, P-268, Fe-3			238-00
<u>ОВЗ 5-11 класс завтрак</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	19-84
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/9	Каша ячневая с маслом сливочным	32-70
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	11-68
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	28-68
ЭЦ-806, Б-17, Ж-29, У-119, Вит.А-13000, Вит.С-43, Вит.РР-2, Na-617, К-1069, Са-476, Mg-132, P-387, Fe-2			
<u>ОВЗ 5-11 класс обед</u>			
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/10	Щи из св.капусты со сметаной	17-88
ЭЦ-287, Б-14, Ж-18, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2689, К-143, Са-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	83-52
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	34-81
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/17	Бутерброд с сыром	23-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-967, Б-35, Ж-42, У-113, Вит.А-2, Вит.С-38, Вит.РР-5, Na-6292, К-671, Са-352, Mg-75, P-347, Fe-5			274-00

Руководитель

Зав.производством

