

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
1-4 класс			
ЭЦ-100, Б-1, Ж-9, У-4, Вит.С-5, Na-38, K-145, Ca-20, Mg-12, P-23, Fe-1	.060	Салат -Бурячок-	15-33
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, K-133, Ca-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.120	Биточки мясные	85-38
ЭЦ-256, Б-4, Ж-7, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-636, K-89, Ca-17, Mg-33, P-98, Fe-1	.165	Рис припущенный с овощами	19-89
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-970, Б-33, Ж-42, У-116, Вит.А-2, Вит.С-12, Вит.РР-6, Na-5860, K-402, Ca-136, Mg-82, P-202, Fe-4			130
5-11 класс			
ЭЦ-111, Б-1, Ж-8, У-9, Вит.С-19, Na-165, K-164, Ca-31, Mg-13, P-26, Fe-1	.080	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	8-43
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	38-17
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	37-52
ЭЦ-325, Б-18, Ж-18, У-23, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-3628, K-93, Ca-47, Mg-11, P-37, Fe-1	.070	Котлета мясная	54-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-908, Б-31, Ж-44, У-96, Вит.А-2, Вит.С-77, Вит.РР-7, Na-5313, K-1592, Ca-184, Mg-92, P-253, Fe-6			149
ОВЗ 1-4 класс завтрак			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	24-09
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	21-93
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/.20	Бутерброд с сыром	27-42
ЭЦ-607, Б-20, Ж-20, У-88, Вит.С-2, Na-851, K-352, Ca-451, Mg-44, P-314, Fe-1			
ОВЗ 1-4 класс обед			
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, K-314, Ca-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	34-56
ЭЦ-100, Б-1, Ж-9, У-4, Вит.С-5, Na-38, K-145, Ca-20, Mg-12, P-23, Fe-1	.060	Салат -Бурячок-	15-33
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, K-133, Ca-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100	Биточки мясные	85-38
ЭЦ-256, Б-4, Ж-7, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-636, K-89, Ca-17, Mg-33, P-98, Fe-1	.165	Рис припущенный с овощами	19-89
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1109, Б-38, Ж-51, У-126, Вит.А-3, Вит.С-31, Вит.РР-7, Na-5914, K-716, Ca-165, Mg-101, P-252, Fe-5			238-00
ОВЗ 5-11 класс завтрак			
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-153, Mg-18, P-113	.250/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	36-43
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	21-93
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15/10	Бутерброд с сыром и маслом сл.	37-96
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	28-68
ЭЦ-772, Б-22, Ж-22, У-122, Вит.А-13000, Вит.С-43, Вит.РР-2, Na-980, K-1128, Ca-681, Mg-148, P-517, Fe-3			
ОВЗ 5-11 класс обед			
ЭЦ-111, Б-1, Ж-8, У-9, Вит.С-19, Na-165, K-164, Ca-31, Mg-13, P-26, Fe-1	.080	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	8-43
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	38-17
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	37-52
ЭЦ-325, Б-18, Ж-18, У-23, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-3628, K-93, Ca-47, Mg-11, P-37, Fe-1	.070	Котлета мясная	54-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-908, Б-31, Ж-44, У-96, Вит.А-2, Вит.С-77, Вит.РР-7, Na-5313, K-1592, Ca-184, Mg-92, P-253, Fe-6			274-00

Руководитель

Зав.производством