

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

1-4 класс

ЭЦ-78, Б-1, Ж-7, У-3, Вит.А-483, Вит.С-4, Na-320, K-160, Ca-23, Mg-8, P-16	.050	Икра кабачковая	16-16
ЭЦ-548, Б-23, Ж-29, У-49, Вит.А-5, Вит.С-5, Вит.РР-6, Na-94, K-530, Ca-50, Mg-81, P-296, Fe-2	.060/150	Плов по - узбекски	103-16
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-10
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-757, Б-26, Ж-36, У-82, Вит.А-488, Вит.С-9, Вит.РР-6, Na-571, K-744, Ca-84, Mg-97, P-340, Fe-3			130

5-11 класс

ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Ca-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	32-73
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	27-23
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, K-19, Ca-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	75-78
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-10
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-1147, Б-32, Ж-48, У-124, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-3, Na-6505, K-519, Ca-116, Mg-46, P-174, Fe-4			149

ОВЗ 1-4 класс

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	28-03
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	30-55
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/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
ЭЦ-177, Б-8, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-1, Na-481, K-265, Ca-22, Mg-14, P-38, Fe-1	.200/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	30-92
ЭЦ-78, Б-1, Ж-7, У-3, Вит.А-483, Вит.С-4, Na-320, K-160, Ca-23, Mg-8, P-16	.050	Икра кабачковая	16-16
ЭЦ-548, Б-23, Ж-29, У-49, Вит.А-5, Вит.С-5, Вит.РР-6, Na-94, K-530, Ca-50, Mg-81, P-296, Fe-2	.060/150	Плов по - узбекски	103-16
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-10
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-1570, Б-54, Ж-63, У-196, Вит.А-489, Вит.С-20, Вит.РР-7, Na-1879, K-1312, Ca-502, Mg-152, P-656, Fe-6			238

ОВЗ 5-11 класс

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	28-03
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	36-84
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-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Белоснежка"	21-62
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 1кор	28-68
ЭЦ-221, Б-10, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Ca-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, мясом, сметаной	32-73
ЭЦ-252, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с икрой кабачковой	27-23
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, K-19, Ca-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	75-78
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-10
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-16
ЭЦ-1965, Б-55, Ж-69, У-257, Вит.А-13001, Вит.С-56, Вит.РР-5, Na-7461, K-1598, Ca-743, Mg-191, P-655, Fe-8			274

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/15	Каша ячневая с маслом сливочным	38-24
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/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-616, Б-16, Ж-13, У-106, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-699, K-297, Ca-198, Mg-32, P-181, Fe-2			60

Руководитель

Зав.производством