

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
1-4 класс			
ЭЦ-97, Б-1, Ж-7, У-8, Вит.С-17, Na-144, К-141, С-37, Mg-13, Fe-10, Ca-50, B-1	.070	Салат из свежей капусты с	9-64
ЭЦ-548, Б-23, Ж-29, У-49, Вит.А-5, Вит.С-5, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.060/180	Плов по - узбекски	106-85
ЭЦ-96, У-25, Вит.С-8, К-23, Mg-1	.200	Напиток лимонный	10-50
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-768, Б-25, Ж-36, У-88, Вит.А-5, Вит.С-			130
5-11 класс			
ЭЦ-153, Б-2, Ж-8, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.250/10	Рассольник Ленинградский со	28-02
ЭЦ-256, Б-14, Ж-21, У-5, Вит.РР-6, Na-1224, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.050/50	Филе цыпленка, тушенные в	68-19
ЭЦ-182, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-30, Вит.РР-2, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.175	Картофельное пюре	37-37
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-100, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.050	Капуста тушеная	8-15
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-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-718, Б-22, Ж-38, У-75, Вит.А-1, Вит.С-			149
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-	.200/8	Каша пшенная с маслом	31-88
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-10, Fe-10, Na-100	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.31,25./20	Бутерброд с сыром	28-03
ЭЦ-122, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-97, Б-1, Ж-7, У-8, Вит.С-17, Na-144, К-	.200/6	Рассольник Ленинградский со	21-47
ЭЦ-548, Б-23, Ж-29, У-49, Вит.А-5, Вит.С-5, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.070	Салат из свежей капусты с	9-64
ЭЦ-96, У-25, Вит.С-8, К-23, Mg-1	.060/180	Плов по - узбекски	106-85
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	Напиток лимонный	10-50
ЭЦ-1569, Б-51, Ж-61, У-205, Вит.А-6,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			238
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-	.250/12	Каша пшенная с маслом	41-67
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-10, Fe-10, Na-100	.31,25./20	Бутерброд с сыром	28-03
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-	0.200	Сок Фруктовый 1кор	28-68
ЭЦ-153, Б-2, Ж-8, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.250/10	Рассольник Ленинградский со	28-02
ЭЦ-256, Б-14, Ж-21, У-5, Вит.РР-6, Na-1224, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.050/50	Филе цыпленка, тушенные в	68-19
ЭЦ-182, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-30, Вит.РР-2, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.175	Картофельное пюре	37-37
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-100, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.050	Капуста тушеная	8-15
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-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-1562, Б-48, Ж-59, У-212, Вит.А-			274
60 родительская плата			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, B-1, K-100, Ca-100, Mg-10, Fe-10, Na-100	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	38-26
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	шт	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-607, Б-13, Ж-13, У-107, Вит.С-1,			60

Руководитель
Зав.производством

