

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-532, Б-12, Ж-36, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-80, Са-6, ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, Р-215, Fe-5	.053/53	Гуляш	72-97
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-41
ЭЦ-119, Б-4, У-24	0.200	Компот из яблок	15-99
ЭЦ-1090, Б-26, Ж-43, У-113, Вит.С-11, Вит.РР-	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	21-62
			130

5-11 класс

ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, К-469, Са-25, Mg-26, Р-64, Fe-1	.250/15	Суп картоф. с крупой, рыбой	23-52
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.180	Картофельное пюре	32-41
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.060/60	Гуляш	82-79
ЭЦ-924, Б-22, Ж-45, У-73, Вит.А-1, Вит.С-52,	.200/15	Чай с сахаром	4-26
	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
			149

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са- ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, ЭЦ-532, Б-12, Ж-36, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-80, Са-6, ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са- ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, Р-5, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/10	Каша манная с маслом	34-31
ЭЦ-119, Б-4, У-24	.200	Какао с молоком	23-37
ЭЦ-1814, Б-48, Ж-70, У-212, Вит.А-1, Вит.С-26,	.31,25/20	Бутерброд с сыром	29-28
	.200/15	Суп картоф. с крупой, рыбой	21-04
	.053/53	Гуляш	72-97
	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-41
	0.200	Компот из яблок	15-99
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	21-62
			238

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, ЭЦ-258, Б-5, Ж-5, У-50, Вит.РР-1, Na-192, К-108, Са- ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.250/12	Каша манная с маслом	41-16
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-1903, Б-46, Ж-73, У-233, Вит.А-13001,	.31,25/20	Бутерброд с сыром	29-28
	0.200	Сок Фруктовый 1кор	28-68
	.075	Гребешок с повидлом	15-33
	.250/15	Суп картоф. с крупой, рыбой	23-52
	.180	Картофельное пюре	32-41
	.060/60	Гуляш	82-79
	.200/15	Чай с сахаром	4-26
	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
			274

60 родительская плата

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	34-33
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, ЭЦ-525, Б-15, Ж-18, У-75, Вит.С-1, Вит.РР-1,	.200/15	Чай с сахаром	4-26
	.31,25/14	Бутерброд с сыром	21-41
			60

Руководитель

Зав.производством

