

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-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, На-469, К-60, Са-20, ЭЦ-503, Б-21, Ж-26, У-45, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, ЭЦ-100, Б-3, У-20	.060 .055/150 .200 1шт/30гр.	Салат из свежей капусты Плов по - узбекски Компот из сухофруктов Печенье Коломенское	5-81 94-38 6-39 20-41
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-785, Б-27, Ж-28, У-105, Вит.А-6, Вит.С-14,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
			130

5-11 класс

ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, На-1369, К-306, ЭЦ-271, Б-15, Ж-17, У-15, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.250/10/10 .180/20 .075/50 .200/15 .1к/31,25г	Щи из св. капусты с мясом, сметаной Каша гречневая рассыпчатая с Тефтели с соусом Чай с сахаром Хлеб витаминный	31-75 31-26 78-72 4-26 3-01
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-914, Б-32, Ж-46, У-95, Вит.А-2, Вит.С-35,			149

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3 ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са- ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са- ЭЦ-100, Б-3, У-20	.31,25/10 .200/8 .200 1шт	Бутерброд с маслом сливочным Каша ячневая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Печенье "Полезный завтрак"	20-69 28-94 12-40 14-22
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, На-469, К-60, Са-20, ЭЦ-503, Б-21, Ж-26, У-45, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-5, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, ЭЦ-100, Б-3, У-20	.250/10/10 .060 .055/150 .200 1шт/30гр. .1к/31,25г	Щи из св. капусты с мясом, сметаной Салат из свежей капусты Плов по - узбекски Компот из сухофруктов Печенье Коломенское Хлеб витаминный	31-75 5-81 94-38 6-39 20-41 3-01
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-1587, Б-48, Ж-65, У-200, Вит.А-7, Вит.С-46,			238

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3 ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, На-546, К-181, Са- ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са- ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, ЭЦ-243, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-253, К-84, Са- ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, На-1369, К-306, ЭЦ-271, Б-15, Ж-17, У-15, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.31,25/10 .250/8 .200 0.200 0.100 .250/10/10 .180/20 .075/50 .200/15 .1к/31,25г	Бутерброд с маслом сливочным Каша ячневая с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Сок Фруктовый 1кор Булочка Сладкая Щи из св. капусты с мясом, сметаной Каша гречневая рассыпчатая с Тефтели с соусом Чай с сахаром Хлеб витаминный	20-69 32-62 12-40 28-68 30-61 31-75 31-26 78-72 4-26 3-01
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-1863, Б-52, Ж-81, У-233, Вит.А-13002,			274

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са- ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, ЭЦ-100, Б-3, У-20	.200/10 .200 1шт	Каша ячневая с маслом сливочным Чай с молоком Печенье "Полезный завтрак"	31-97 10-55 14-22
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, На-236, К-54, Са- ЭЦ-616, Б-16, Ж-13, У-106, Вит.С-2, Вит.РР-1,	.050	Булка формовая	3-26
			60-00

Руководитель

Зав. производством

