

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, Na-469, К-60, Са-20, Mg-140, Fe-2	.060	Салат из свежей капусты	7-43
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-200, К-98, Са-13, Mg-1, P-1	.060/200	Плов по - узбекски	107-63
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	11-93
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-950, Б-16, Ж-47, У-88, Вит.А-6; Вит.С-16,			130
5-11 класс			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-140, Fe-2	.100	Салат из свежей капусты	11-32
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-220, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-210, Mg-140, Fe-2	.250/10/10	Борщ из св. капусты с цыпленком,	28-01
ЭЦ-220, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-210, Mg-140, Fe-2	.080/50	Фрикадельки из курицы с соусом	69-91
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-1, P-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	11-93
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-882, Б-25, Ж-39, У-109, Вит.А-3, Вит.С-42,			149
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-140, Fe-2	.118	Омлет натуральный	46-57
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-140, Fe-2	.31,25/40	Бутерброд с джемом	38-31
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-472, Б-16, Ж-15, У-70, Вит.РР-1, Na-510, К-140, Fe-2			
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-140, Fe-2	.200/10	Борщ из св. капусты со сметаной	15-85
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-140, Fe-2	.060	Салат из свежей капусты	7-43
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-200, К-98, Са-13, Mg-1, P-1	.060/200	Плов по - узбекски	107-63
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	11-93
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1052, Б-18, Ж-53, У-99, Вит.А-7, Вит.С-33,			238-00
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-140, Fe-2	.118	Омлет натуральный	46-57
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-140, Fe-2	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Mg-3, P-5	.31,25 /50	Бутерброд с джемом и маслом сл.	60-01
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-468, Б-19, Ж-19, У-59, Вит.С-1, Вит.РР-1,			
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-140, Fe-2	.100	Салат из свежей капусты	11-32
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-220, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-210, Mg-140, Fe-2	.250/10/10	Борщ из св. капусты с цыпленком,	28-01
ЭЦ-220, Б-12, Ж-16, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-5, Na-210, Mg-140, Fe-2	.080/50	Фрикадельки из курицы с соусом	69-91
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-1, P-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	11-93
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-882, Б-25, Ж-39, У-109, Вит.А-3, Вит.С-42,			274-00
60 родительская плата			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-140, Fe-2	.118	Омлет натуральный	46-57
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-140, Fe-2	.200	Чай с молоком	10-50
ЭЦ-132, Б-4, Ж-1, У-26, Вит.РР-1, Na-212, К-49, Са-9, Mg-140, Fe-2	.045	Булка формовая	2-93
ЭЦ-404, Б-18, Ж-18, У-45, Вит.С-1, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Зав.производством

