

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-60, K-60, Ca-20, Mg-	.060	Салат из свежей капусты	9-56
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-574, Б-13, Ж-39, У-5, Вит.С-4, Na-4, K-84, Ca-6,	.070/70	Гуляш из свинины	104-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-970, Б-20, Ж-49, У-76, Вит.А-1, Вит.С-15,			143

5-11 класс

ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-	.100	Салат из свежей капусты	14-06
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1,	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом,	34-16
ЭЦ-304, Б-16, Ж-19, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2,	.084/50	Тефтели с соусом	86-74
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-931, Б-32, Ж-37, У-116, Вит.А-3, Вит.С-42,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,	.200/16	Каша манная с маслом сливочным	44-93
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-	.200	Какао с молоком	23-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1,	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом,	31-35
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-60, K-60, Ca-20, Mg-	.060	Салат из свежей капусты	9-56
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-574, Б-13, Ж-39, У-5, Вит.С-4, Na-4, K-84, Ca-6,	.070/70	Гуляш из свинины	104-60
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1615, Б-38, Ж-77, У-159, Вит.А-2, Вит.С-34,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548,	.250/20	Каша манная с маслом сливочным	54-93
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-	.200	Какао с молоком	23-40
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-291, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, K-100, Ca-	0.120	Булочка Сладостена	36-03
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-	.100	Салат из свежей капусты	14-06
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1,	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом,	34-16
ЭЦ-304, Б-16, Ж-19, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2,	.084/50	Тефтели с соусом	86-74
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, K-327, Ca-	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-71
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1867, Б-59, Ж-69, У-250, Вит.А-3, Вит.С-45,			302

60 родительская плата

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,	.200/8	Каша манная с маслом сливочным	30-67
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65,	.200	Чай с молоком	10-01
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-480, Б-15, Ж-19, У-64, Вит.С-2, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Зав. производством

