

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-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/25	Картофельное пюре с зеленым горошком	51-15
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, К-40, Са-14, Mg-3, P-18	.090	Шницель рыбный натуральный	76-53
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-520, Б-25, Ж-23, У-55, Вит.С-67, Вит.РР-6,			143
5-11 класс			
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-13
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	23-67
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, Na-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90/5	Треугольник тресковый с маслом сливочным	79-37
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с сыром	42-73
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-765, Б-17, Ж-18, У-96, Вит.А-1, Вит.С-16,			165
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	32-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-20, К-90, Са-90, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-10
ЭЦ-451, Б-7, Ж-16, У-70, Вит.РР-1, Na-44, К-86, Са-18, Mg-11, P-67, Fe-1	.100	Крендель в сахаре	30-50
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	42-26
ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, К-976, Са-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/25	Картофельное пюре с зеленым горошком	51-15
ЭЦ-248, Б-18, Ж-16, У-10, Вит.С-2, Na-8, К-40, Са-14, Mg-3, P-18	.090	Шницель рыбный натуральный	76-53
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1488, Б-44, Ж-57, У-202, Вит.А-1, Вит.С-83,			262
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	45-29
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-20, К-90, Са-90, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-10
ЭЦ-451, Б-7, Ж-16, У-70, Вит.РР-1, Na-44, К-86, Са-18, Mg-11, P-67, Fe-1	.100	Крендель в сахаре	30-50
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	47-79
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-13
ЭЦ-280, Б-7, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-2712, К-85, Са-39, Mg-12, P-66, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	23-67
ЭЦ-180, Ж-2, У-3, Вит.С-1, Na-160, К-32, Са-4, Mg-3, P-6	.1шт/90/5	Треугольник тресковый с маслом сливочным	79-37
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-78
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с сыром	42-73
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1834, Б-39, Ж-57, У-257, Вит.А-2, Вит.С-36,			302
60 родительская плата			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	36-50
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-270, Б-3, Ж-3, У-34, Вит.РР-1, Na-200, К-110, Са-17, Mg-11, P-56, Fe-1	.080	Гребешок с повидлом	16-09
ЭЦ-162, Б-5, Ж-1, У-32, Вит.РР-1, Na-259, К-59, Са-11, Mg-8, P-41, Fe-1	.055	Булка формовая	3-60
ЭЦ-797, Б-16, Ж-18, У-144, Вит.С-1, Вит.РР-3,			60

Руководитель

Зав.производством

