

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	19-48
ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, К-88, Са-6, Mg-6, P-16	.070/70	Гуляш из свинины	106-13
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из урюка	14-07
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1014, Б-20, Ж-48, У-89, Вит.А-2, Вит.С-7,			143
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	33-93
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	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	48-07
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	75-87
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-932, Б-24, Ж-46, У-80, Вит.А-1, Вит.С-55,			165
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	35-19
ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, Na-41, К-138, Са-100, Mg-15, P-76, Fe-1	.200	Чай с молоком сгущенным	24-33
ЭЦ-194, Б-5, Ж-5, У-32, Вит.РР-1, Na-202, К-67, Са-13, Mg-8, P-51, Fe-1	0.080	Булочка Сладкая	23-67
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, К-389, Са-26, Mg-20, P-57, Fe-1	.200/10/12	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	32-49
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	19-48
ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, К-88, Са-6, Mg-6, P-16	.070/70	Гуляш из свинины	106-13
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из урюка	14-07
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1782, Б-43, Ж-72, У-205, Вит.А-25, Вит.С-			262
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-153, Mg-18, P-113	.250/13	Каша пшеничная с маслом сливочным	43-96
ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, Na-41, К-138, Са-100, Mg-15, P-76, Fe-1	.200	Чай с молоком сгущенным	24-33
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	0.120	Булочка Сладкая	35-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20 К-740 Са-2000 Mg-100 P-180 Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	29-88
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10/10	Суп картоф.с мак.изд., мясом, сметаной	33-93
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	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	48-07
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33 Mg-3 P-13	.100	Шницель мясной	75-87
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1808, Б-46, Ж-67, У-228, Вит.А-13023,			302
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	35-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-487, Б-10, Ж-21, У-65, Вит.С-1, Na-439, К-			60

Руководитель
Зав.производством

