

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-449, Б-23, Ж-22, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-6, Na-62, K-1315, Ca-32, Mg-58, P-142, Fe-2	.060/150	Жаркое по-домашнему	102-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-361, Б-6, Ж-13, У-50, Вит.РР-1, Na-35, K-69, Ca-14, Mg-8, P-53, Fe-1	.080	Крендель в сахаре	24-40
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-230, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-1078, Б-37, Ж-40, У-143, Вит.С-51, Вит.РР-			143
5-11 класс			
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	39-47
ЭЦ-583, Б-22, Ж-33, У-49, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-67, K-238, Ca-228, Mg-39, P-334, Fe-1	.150/30	Запеканка творожная с повидлом	115-08
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-868, Б-30, Ж-44, У-87, Вит.А-1, Вит.С-25,			165
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	33-53
ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, Na-41, K-138, Ca-100, Mg-15, P-76, Fe-1	.200	Чай с молоком сгущенным	20-06
ЭЦ-324, Б-8, Ж-12, У-45, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-72, K-425, Ca-26, Mg-24, P-104, Fe-1	.120	Шаньга Домашняя с картофелем	26-06
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, K-314, Ca-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	36-03
ЭЦ-449, Б-23, Ж-22, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-6, Na-62, K-1315, Ca-32, Mg-58, P-142, Fe-2	.060/150	Жаркое по-домашнему	102-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-361, Б-6, Ж-13, У-50, Вит.РР-1, Na-35, K-69, Ca-14, Mg-8, P-53, Fe-1	.080	Крендель в сахаре	24-40
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-230, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-1953, Б-60, Ж-74, У-261, Вит.А-23, Вит.С-			262
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/14	Каша ячневая с маслом сливочным	43-87
ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, Na-41, K-138, Ca-100, Mg-15, P-76, Fe-1	.200	Чай с молоком сгущенным	20-06
ЭЦ-263, Б-7, Ж-7, У-43, Вит.РР-1, Na-285, K-92, Ca-18, Mg-11, P-70, Fe-1	.110	Ватрушка с творогом	39-87
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, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	29-88
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	39-47
ЭЦ-583, Б-22, Ж-33, У-49, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-67, K-238, Ca-228, Mg-39, P-334, Fe-1	.150/30	Запеканка творожная с повидлом	115-08
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1706, Б-49, Ж-67, У-226, Вит.А-13023,			302
60 родительская плата			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	28-74
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Гуливер"	24-19
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-606, Б-15, Ж-11, У-108, Вит.С-1, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Зав.производством

