

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, На-62, К-1315, Са-32, Mg-58, Р-142, Fe-2	.060/150	Жаркое по-домашнему	102-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофеинный напиток с молоком	12-40
УЦ-361, Б-6, Ж-13, У-50, Вит.РР-1, На-55, К-59, Са-14, Mg-8, Р-53, Fe-1, У-29, Вит.РР-1, На-230, К-54, Са-10, Mg-7, Р-37, Fe-1	.080	Крендель в сахаре	24-40
ЭЦ-1078, Б-37, Ж-40, У-143, Вит.С-51, Вит.РР-	.050	Булка формовая	3-26
			143
5-11 класс			
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Mg-24, Р-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, На-67, К-238, Са-228, Mg-39, Р-334, Fe-1	.150/30	Запеканка творожная с повидлом	115-08
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
			165
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Mg-14, Р-91	.200/10	Каша яичневая с маслом сливочным	33-53
УЦ-102, Б-2, Ж-3, У-11, Вит.А-22, На-41, К-150, Са-100, Mg-15, Р-76, Fe-1	.200	Чай с молоком сгущенным	20-06
ЭЦ-324, Б-8, Ж-12, У-45, Вит.С-12, Вит.РР-1, На-72, К-425, Са-26, Mg-24, Р-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, На-54, К-314, Са-29, Mg-19, Р-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	36-03
УЦ-449, Б-23, Ж-12, У-30, Вит.С-50, Вит.РР-0, На-52, К-1315, Са-32, Mg-58, Р-142, Fe-2	.060/150	Жаркое по-домашнему	102-94
ЭЦ-361, Б-6, Ж-13, У-50, Вит.РР-1, На-55, К-59, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофеинный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-583, Б-22, Ж-33, У-49, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-67, К-238, Са-228, Mg-39, Р-334, Fe-1	.080	Крендель в сахаре	24-40
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
			262
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, На-546, К-181, Са-154, Mg-18, Р-114	.250/14	Каша яичневая с маслом сливочным	43-87
ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, На-41, К-138, Са-100, Mg-15, Р-76, Fe-1	.200	Чай с молоком сгущенным	20-06
ЭЦ-263, Б-7, Ж-7, У-43, Вит.РР-1, На-285, К-92, Са-18, Mg-11, Р-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, На-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-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, На-68, К-393, Са-37, Mg-24, Р-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, На-67, К-238, Са-228, Mg-39, Р-334, Fe-1	.150/30	Запеканка творожная с повидлом	115-08
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
			302
60 родительская плата			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Mg-14, Р-91	.200/8	Каша яичневая с маслом сливочным	28-74
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-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, На-236, К-54, Са-10, Mg-7, Р-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-606, Б-15, Ж-11, У-108, Вит.С-1, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Елена
Смирнова

Зав. производством