

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-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-343, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/10	Омлет натуральный с маслом	90-52
ЭЦ-284, Б-10, Ж-9, У-35, Вит.РР-1, Na-479, K-93, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-252, Ма-20, P-174, Fe-1	.060/25	Бутерброд с сыром	36-76
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-691, Б-32, Ж-35, У-64, Вит.В2-1, Вит.С-2,			143

5-11 класс

ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, K-545, Ca-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком,	31-93
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, K-60, Ca-72, Mg-12, P-54	.100	Рыба под сырной корочкой	100-14
ЭЦ-274, Б-10, Ж-9, У-35, Вит.РР-1, Na-479, K-93, Ca-38, Mg-12, P-64, Fe-1	.190	Макаронные изделия отварные	22-48
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-888, Б-36, Ж-40, У-95, Вит.А-2, Вит.С-19,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-229, Б-6, Ж-18, У-14, Вит.С-2, Na-470, K-240, Ca-201, Mg-23, P-150	.200/10	Каша пшеничная с маслом	41-33
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-10
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	29-84
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, K-545, Ca-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком,	37-73
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-343, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/10	Омлет натуральный с маслом	90-52
ЭЦ-284, Б-10, Ж-9, У-35, Вит.РР-1, Na-479, K-93, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-252, Ма-20, P-174, Fe-1	.060/25	Бутерброд с сыром	36-76
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1335, Б-46, Ж-78, У-119, Вит.А-1, Вит.В2-1,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	29-84
ЭЦ-286, Б-6, Ж-22, У-17, Вит.С-3, Na-587, K-300, Ca-201, Mg-29, P-187	.250/10	Каша пшеничная с маслом	47-93
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-10
ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, K-545, Ca-43, Mg-32, P-110, Fe-1	.120	Гребешок с джемом	49-13
ЭЦ-274, Б-10, Ж-9, У-35, Вит.РР-1, Na-479, K-93, Ca-38, Mg-12, P-64, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Ленинг. с цыпленком,	31-93
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, K-60, Ca-72, Mg-12, P-54	.100	Рыба под сырной корочкой	100-14
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-343, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.190	Макаронные изделия отварные	22-48
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-1812, Б-53, Ж-83, У-215, Вит.А-2, Вит.С-23,			302

Руководитель

Зав. производством

