

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-6, У-1, Вит.С-2, Na-45, К-64, Са-10, Mg-6, P-11	.025	Нарезка из огурцов конс.	14-53
ЭЦ-594, Б-25, Ж-31, У-53, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-6, Na-102, К-574, Са-54, Mg-88, P-320, Fe-2	.065/150	Плов по - узбекски	113-15
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-661, Б-26, Ж-31, У-69, Вит.А-6, Вит.С-35,			143

5-11 класс

ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	45-41
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-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13	.060/60	Гуляш из свинины	89-66
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-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-1056, Б-24, Ж-53, У-89, Вит.А-2, Вит.С-30,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, К-238, Са-200, Mg-23, P-148	.200/10	Каша пшенная с маслом .	42-83
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
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-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	42-77
ЭЦ-6, У-1, Вит.С-2, Na-45, К-64, Са-10, Mg-6, P-11	.025	Нарезка из огурцов конс.	14-53
ЭЦ-594, Б-25, Ж-31, У-53, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-6, Na-102, К-574, Са-54, Mg-88, P-320, Fe-2	.065/150	Плов по - узбекски	113-15
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-1388, Б-46, Ж-67, У-152, Вит.А-7, Вит.С-57,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, К-298, Са-249, Mg-29, P-185	.250/15	Каша пшенная с маслом	57-96
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/12	Бутерброд с маслом сливочным	25-49
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с джемом	41-15
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	45-41
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-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13	.060/60	Гуляш из свинины	89-66
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-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-2070, Б-49, Ж-89, У-241, Вит.А-2, Вит.С-34,			302

Руководитель

Зав.производством

