

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-180, Б-4, Ж-6, У-20, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-1390, К-881, Са-63, Mg-39, P-114, Fe-1, Вит.С-3, Na-1030, К-66, Са-24, Mg-8, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.173	Картофельное пюре	32-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.090/50	Рыба припущенная с овощами	100-78
ЭЦ-604, Б-39, Ж-19, У-67, Вит.А-2, Вит.С-34,	.200	Компот из сухофруктов	6-39
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-32
			143
5-11 класс			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	34-76
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	32-92
ЭЦ-307, Б-17, Ж-19, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, К-135, Са-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	86-87
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-803, Б-28, Ж-32, У-100, Вит.А-2, Вит.С-29,			165
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	36-50
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-10
ЭЦ-451, Б-7, Ж-10, У-70, Вит.РР-1, Na-44, К-80, Са-18, Mg-11, P-67, Fe-1	.100	Крендель в сахаре	19-62
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Пирожное Тими	19-26
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-230, К-34, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	30-26
ЭЦ-180, Б-4, Ж-6, У-20, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-1390, К-881, Са-63, Mg-39, P-114, Fe-1, Вит.С-3, Na-1030, К-66, Са-24, Mg-8, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.173	Картофельное пюре	32-51
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.090/50	Рыба припущенная с овощами	100-78
ЭЦ-604, Б-39, Ж-19, У-67, Вит.А-2, Вит.С-34,	.200	Компот из сухофруктов	6-39
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			262
ОВЗ 5-11 класс завтрак			
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.250/15	Каша рисовая с маслом сливочным	50-96
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-10
ЭЦ-451, Б-7, Ж-10, У-70, Вит.РР-1, Na-44, К-80, Са-18, Mg-11, P-67, Fe-1	.120	Крендель в сахаре	23-54
ЭЦ-100, Б-3, У-20	шт/30гр.	Пирожное Тими	19-26
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-230, К-34, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	29-88
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	34-76
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-43, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2477, К-127, Са-44, Mg-16, P-68, Fe-1	.180/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	32-92
ЭЦ-307, Б-17, Ж-19, У-17, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-2540, К-135, Са-44, Mg-14, P-48, Fe-1	.085/50	Тефтели с соусом	86-87
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-2148, Б-53, Ж-69, У-326, Вит.А-13002,			302
60 родительская плата			
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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/6	Каша рисовая с маслом сливочным	28-90
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком № 630	10-10
ЭЦ-528, Б-9, Ж-26, У-66, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-			60

Руководитель

Зав.производством