

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-43, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-80, К-80, Са-21, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	12-07
ЭЦ-833, Б-12, Ж-31, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.065/65	Гуляш из свинины	97-13
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-41
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из урюка	14-07
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1004, Б-24, Ж-46, У-91, Вит.А-1, Вит.С-17,			143

5-11 класс

ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	14-40
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с цыпленком	46-66
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-321, Са-25, Mg-122, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.050/50	Гуляш из птицы	73-80
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-1224, Б-32, Ж-56, У-113, Вит.А-10, Вит.С-			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/12	Каша манная с маслом сливочным	36-93
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-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-191, Б-5, Ж-5, У-31, Вит.РР-1, Na-207, К-67, Са-13, Mg-8, P-51, Fe-1	.080	Ватрушка с творогом	28-98
ЭЦ-178, Б-5, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-3, Na-629, К-619, Са-79, Mg-55, P-123, Fe-2	.200/15/6	Рассольник Домашний с цыпленком	39-73
ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-5, Вит.С-12, Na-80, К-80, Са-21, Mg-8, P-14	.080	Салат из свежей капусты	12-07
ЭЦ-833, Б-12, Ж-31, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-78, Са-6, Mg-5, P-14	.065/65	Гуляш из свинины	97-13
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-41
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из урюка	14-07
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1907, Б-47, Ж-75, У-227, Вит.А-8, Вит.С-46,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/16	Каша манная с маслом сливочным	50-29
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-267, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-311, К-100, Са-20, Mg-12, P-76, Fe-1	.120	Ватрушка с творогом	43-47
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, 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 Икор	29-88
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	14-40
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с цыпленком	46-66
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-321, Са-25, Mg-122, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-76, Са-6, Mg-5, P-14	.050/50	Гуляш из птицы	73-80
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-2212, Б-55, Ж-81, У-280, Вит.А-13010,			302

60 родительская плата

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/12	Каша манная с маслом сливочным	36-93
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-571, Б-16, Ж-18, У-85, Вит.С-1, Вит.РР-2,			60

Руководитель

Зав.производством

