

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-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.060/180/2 .200 .1к/31,25г	Плов по - узбекски с нарезкой огурец Компот из урюка Хлеб витаминный	125-61 14-07 3-32
ЭЦ-944, Б-16, Ж-45, У-91, Вит.А-7, Вит.С-6,			143

5-11 класс

ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na- ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.250/25/10 .180/20 .100/50 .200/15 .1к/31,25г	Щи из св. капусты с мясом, сметаной Каша гречневая рассыпчатая с Зразы рубленые с соусом Чай с сахаром Хлеб витаминный	46-95 34-05 76-94 3-74 3-32
ЭЦ-927, Б-37, Ж-41, У-103, Вит.А-1, Вит.С-39,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са- ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/10 .200 .31,25/15 .200/25/10 .060/180/2 .200 .1к/31,25г	Каша пшеничная с маслом сливочным Чай с молоком Бутерброд с маслом сливочным Щи из св. капусты с мясом, сметаной Плов по - узбекски с нарезкой огурец Компот из урюка Хлеб витаминный	34-78 10-04 29-84 44-34 125-61 14-07 3-32
ЭЦ-1587, Б-33, Ж-77, У-165, Вит.А-8, Вит.С-32,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3 ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са- ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са- ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na- ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.31,25/15 .250/14 .200 .100 0.200 .250/25/10 .180/20 .100/50 .200/15 .1к/31,25г	Бутерброд с маслом сливочным Каша пшеничная с маслом сливочным Чай с молоком Гребешок с повидлом Сок Фруктовый Икор Щи из св. капусты с мясом, сметаной Каша гречневая рассыпчатая с Зразы рубленые с соусом Чай с сахаром Хлеб витаминный	29-84 46-93 10-04 20-31 29-88 46-95 34-05 76-94 3-74 3-32
ЭЦ-1952, Б-58, Ж-72, У-271, Вит.А-13001,			302

60 родительская плата

ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са- ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са- ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22 ЭЦ-780, Б-18, Ж-16, У-144, Вит.С-1, Вит.РР-2,	.200/9 .200/15 .100 .030	Каша пшеничная с маслом сливочным Чай с сахаром Гребешок с повидлом Булки формовая	33-99 3-74 20-31 1-96
			60

Руководитель

Зав. производством

