

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-583, Б-22, Ж-33, У-49, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-67, К-238, Са-228, Mg-39, P-334, Fe-1	.150/30	<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	123-02
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74
ЭЦ-350, Б-6, Ж-13, У-51, Вит.РР-1, Na-237, К-81, Са-15, Mg-10, P-55, Fe-1	.090	<i>Булочка Дорожная</i>	12-92
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1017, Б-29, Ж-46, У-121, Вит.С-1, Вит.РР-2,			143
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/10/10	<i>Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной</i>	34-93
ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	<i>Тфтели с соусом</i>	82-87
ЭЦ-280, 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	.180/25	<i>Рис припущенный с овощам, зеленым горошком</i>	37-49
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-898, Б-28, Ж-38, У-114, Вит.А-4, Вит.С-29,			165
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-141, Б-3, Ж-1, У-31, Вит.РР-1, Na-146, К-62, Са-8, Mg-6, P-26, Fe-1	.031,25/30	<i>Бутерброд с джемом</i>	30-08
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	53-29
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74
ЭЦ-143, Б-4, Ж-9, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-802, К-313, Са-45, Mg-23, P-70, Fe-1	.200/10/10	<i>Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной</i>	31-89
ЭЦ-583, Б-22, Ж-33, У-49, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-67, К-238, Са-228, Mg-39, P-334, Fe-1	.150/30	<i>Запеканка творожная с повидлом</i>	123-02
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74
ЭЦ-350, Б-6, Ж-13, У-51, Вит.РР-1, Na-237, К-81, Са-15, Mg-10, P-55, Fe-1	.090	<i>Булочка Дорожная</i>	12-92
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1544, Б-48, Ж-71, У-180, Вит.А-1, Вит.С-18,			262
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-141, Б-3, Ж-1, У-31, Вит.РР-1, Na-146, К-62, Са-8, Mg-6, P-26, Fe-1	.031,25/30	<i>Бутерброд с джемом</i>	30-08
ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, К-243, Са-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/6	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	81-62
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	<i>Печенье "Школьная шпателька"</i>	18-24
ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/10/10	<i>Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной</i>	34-93
ЭЦ-289, Б-16, Ж-18, У-16, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2390, К-127, Са-41, Mg-13, P-46, Fe-1	.080/50	<i>Тфтели с соусом</i>	82-87
ЭЦ-280, 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	.180/25	<i>Рис припущенный с овощам, зеленым горошком</i>	37-49
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	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1502, Б-52, Ж-61, У-189, Вит.А-4, Вит.В2-1,			302
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	32-89
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	<i>Печенье Коломенское</i>	20-05
ЭЦ-467, Б-11, Ж-10, У-81, Вит.С-1, Na-438, К-170, Са-			60

Руководитель
Зав. производством

