

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-12, Б-1, У-1. Вит.С-5. Na-91, К-128, Са-21, Mg-13, P-22, Fe-1	.050	Нарезка из огурцов консерв.	28-81
ЭЦ-548, Б-23, Ж-29, У-49, Вит.А-5, Вит.С-5, Вит.РР-6, Na-94, К-530, Са-50, Mg-81, P-296, Fe-2	.060/180	Плов по - узбекски	104-47
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 сухофруктов	6-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-710, Б-26, Ж-29, У-87, Вит.А-6, Вит.С-11,			143
<u>5-11 класс</u>			
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	34-90
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	.150/20	Запеканка творожная с повидлом	119-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-822, Б-26, Ж-40, У-89, Вит.А-1, Вит.С-22,			165
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	28-15
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-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	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	31-95
ЭЦ-259, Б-2, Ж-17, У-27, Na-30, К-33, Са-16, Mg-3, P-26	.050	Пирожное Черемушка	25-50
ЭЦ-12, Б-1, У-1, Вит.С-5. Na-91, К-128, Са-21, Mg-13, P-22, Fe-1	.050	Нарезка из огурцов консерв.	28-81
ЭЦ-548, Б-23, Ж-29, У-49, Вит.А-5, Вит.С-5, Вит.РР-6, Na-94, К-530, Са-50, Mg-81, P-296, Fe-2	.060/180	Плов по - узбекски	104-47
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 сухофруктов	6-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1614, Б-42, Ж-78, У-191, Вит.А-7, Вит.С-30,			262
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
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-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/11	Каша ячневая с маслом сливочным	38-02
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-363, Б-3, Ж-23, У-37, Na-42, К-46, Са-23, Mg-5, P-36	.070	Пирожное Черемушка	35-70
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	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	34-90
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	.150/20	Запеканка творожная с повидлом	119-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1891, Б-43, Ж-92, У-225, Вит.А-13001,			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	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	28-15
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-259, Б-2, Ж-17, У-27, Na-30, К-33, Са-16, Mg-3, P-26	.050	Пирожное Черемушка	25-50
ЭЦ-118, Б-3, Ж-1, У-23, Na-188, К-43, Са-8, Mg-6, P-30	.040	Булка формовая	2-61
ЭЦ-717, Б-12, Ж-28, У-105, Вит.С-1, Na-656, К-			60

Руководитель

Зав.производством