

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания

1-4 класс горячий завтрак

ЭЦ-536, Б-23, Ж-34, У-34, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-1566, К-248, Са-55, Mg-98, P-175, Fe-4	.055/55	Бефстроганов	105-09
ЭЦ-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2064, К-106, Са-37, Mg-14, P-56, Fe-1	.150/30	Макаронные изделия отварные с огуцом консервированным	28-19
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-900, Б-31, Ж-39, У-107, Вит.А-1, Вит.С-4,			143

5-11 класс горячий завтрак

ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	30-05
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100	Зразы рубленые	87-96
ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, К-362, Са-32, Mg-179, P-280, Fe-6	.180/20	Каша гречневая рассыпчатая с	31-67
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-923, Б-37, Ж-42, У-100, Вит.А-1, Вит.С-61,			165

ОВЗ 1-4 класс

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	29-74
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	10-04
ЭЦ-275, Б-5, Ж-5, У-54, Вит.РР-1, Na-205, К-116, Са-17, Mg-11, P-56, Fe-1	.080	Гребешок с джемом	32-92
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/10/7	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	25-30
ЭЦ-536, Б-23, Ж-34, У-34, Вит.С-1, Вит.РР-3, Na-1566, К-248, Са-55, Mg-98, P-175, Fe-4	.055/55	Бефстроганов	105-09
ЭЦ-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2064, К-106, Са-37, Mg-14, P-56, Fe-1	.150/30	Макаронные изделия отварные с	28-19
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-1845, Б-50, Ж-79, У-237, Вит.А-2, Вит.С-25,			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	29-84
ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554, К-242, Са-162, Mg-46, P-200, Fe-1	.250/14	Каша рисовая с маслом сливочным	47-74
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	10-04
ЭЦ-413, Б-8, Ж-7, У-80, Вит.РР-2, Na-308, К-173, Са-25, Mg-16, P-84, Fe-2	.120	Гребешок с джемом	49-38
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	30-05
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100	Зразы рубленые	87-96
ЭЦ-348, Б-12, Ж-8, У-56, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-829, К-362, Са-32, Mg-179, P-280, Fe-6	.180/20	Каша гречневая рассыпчатая с	31-67
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1940, Б-55, Ж-78, У-256, Вит.А-1, Вит.С-64,			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	.200/5	Каша рисовая с маслом сливочным	28-96
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 № 630	10-04
ЭЦ-528, Б-9, Ж-26, У-66, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-			90

Руководитель

Зав.производством

