

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-329, Б-23, Ж-24, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-242, К-63, Са-75, Mg-12, P-56	.105	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	107-66
ЭЦ-279, 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	<i>Рис припущенный с овощами</i>	19-48
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-14б, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-54
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-756, Б-33, Ж-36, У-78, Вит.А-2, Вит.С-5,			143

5-11 класс

ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной</i>	30-25
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2/12, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	26-61
ЭЦ-802, Б-13, Ж-41, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-91, Са-7, Mg-6, P-17	.060/50	<i>Гуляш из птицы</i>	89-50
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	12
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
ЭЦ-1195, Б-31, Ж-59, У-98, Вит.А-1, Вит.С-45,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-1383, Б-26, Ж-60, У-182, Вит.А-1, Вит.РР-4, Na-1465, К-344, Са-67, Mg-43, P-242, Fe-3	.31,25/12/30	<i>Бутерброд с маслом сливочным, джемом</i>	49-72
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	.200/10	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	35-29
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-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной</i>	30-25
ЭЦ-329, Б-23, Ж-24, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-242, К-63, Са-75, Mg-12, P-56	.105	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	107-66
ЭЦ-279, 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	<i>Рис припущенный с овощами</i>	19-48
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-14б, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-54
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-2714, Б-75, Ж-119, У-339, Вит.А-4, Вит.С-			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-1383, Б-26, Ж-60, У-182, Вит.А-1, Вит.РР-4, Na-1465, К-344, Са-67, Mg-43, P-242, Fe-3	.31,25/12/43	<i>Бутерброд с маслом сливочным, джемом</i>	61-12
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/15	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	47-95
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-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	<i>Вафли "Гуливер"</i>	24-19
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, К-368, Са-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной</i>	30-25
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2/12, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	<i>Макаронные изделия отварные</i>	26-61
ЭЦ-802, Б-13, Ж-41, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-91, Са-7, Mg-6, P-17	.060/50	<i>Гуляш из птицы</i>	89-50
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	12
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
ЭЦ-3130, Б-70, Ж-134, У-370, Вит.А-2, Вит.С-			302

60 родительская плата

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	.200/10	<i>Каша манная с маслом сливочным</i>	34-32
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-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	<i>Гребешок с повидлом</i>	19-98
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Са-6, Mg-4, P-22	.030	<i>Булка формовая</i>	1-96
ЭЦ-791, Б-16, Ж-19, У-141, Вит.С-1, Вит.РР-3,			60

Руководитель

Зав. производством