

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-5, У-1, Вит.С-2, Na-36, К-51, Са-8, Mg-5, P-9	.020	<i>Нарезка из огурцов конс.</i>	12-20
ЭЦ-1201, Б-22, Ж-70, У-76, Вит.А-8, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-36, К-329, Са-64, Mg-86, P-207, Fe-2	.070/200	<i>Плов по - узбекски</i>	120-77
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>	6-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1356, Б-24, Ж-70, У-114, Вит.А-9, Вит.С-10,			143

5-11 класс обед

ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св. капусты смясом, сметаной</i>	34-25
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	<i>Зразы рубленые</i>	88-75
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.</i>	34-94
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-950, Б-33, Ж-49, У-97, Вит.А-1, Вит.С-35,			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-90	.200/10	<i>Каша пшениная с маслом сливочным</i>	34-51
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-54
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./26	<i>Бутерброд с сыром</i>	37-70
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св. капусты смясом, сметаной</i>	34-25
ЭЦ-5, У-1, Вит.С-2, Na-36, К-51, Са-8, Mg-5, P-9	.020	<i>Нарезка из огурцов конс.</i>	12-20
ЭЦ-1201, Б-22, Ж-70, У-76, Вит.А-8, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-36, К-329, Са-64, Mg-86, P-207, Fe-2	.070/200	<i>Плов по - узбекски</i>	120-77
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>	6-71
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-2065, Б-49, Ж-98, У-206, Вит.А-10, Вит.С-			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./30	<i>Бутерброд с сыром</i>	42-73
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-153, Mg-18, P-113	.250/18	<i>Каша пшениная с маслом сливочным</i>	53-40
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-54
ЭЦ-413, Б-8, Ж-7, У-80, Вит.РР-2, Na-308, К-173, Са-25, Mg-16, P-84, Fe-2	.120	<i>Гребешок с повидлом</i>	28-33
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/10/10	<i>Щи из св. капусты смясом, сметаной</i>	34-25
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	<i>Зразы рубленые</i>	88-75
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, К-306, Са-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с</i>	34-94
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-2015, Б-64, Ж-77, У-271, Вит.А-1, Вит.С-38,			302

60 родительская плата

ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./15	<i>Бутерброд с сыром</i>	24-29
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-90	.200/5	<i>Каша пшениная с маслом сливочным</i>	25-67
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	10-04
ЭЦ-544, Б-19, Ж-17, У-80, Вит.С-2, Na-827, К-			60

Руководитель
Зав. производством


