

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-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/25	Запеканка творожная с молоко сгущ.	125-95
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-273, Б-5, Ж-10, У-40, Вит.РР-1, Na-185, К-63, Са-11, Mg-8, P-43, Fe-1	.070	Булочка Дорожная	10-05
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-1020, Б-33, Ж-45, У-120, Вит.А-18, Вит.В2-			143

5-11 класс обед

ЭЦ-280, Б-6, Ж-15, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметан	48-25
ЭЦ-5, У-1, Вит.С-3, Na-3, К-49, Са-8, Mg-5, P-15	.035	Нарезка овощная	13-71
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, К-203, Са-38, Mg-56, P-139, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	92-66
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-1229, Б-23, Ж-63, У-102, Вит.А-14, Вит.С-			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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша ячневая с маслом сливочным	23-04
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-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Гуливер"	24-19
ЭЦ-224, Б-5, Ж-12, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, К-594, Са-77, Mg-53, P-102, Fe-2	.200/10/16	Рассольник Домашний с мясом,	40-73
ЭЦ-543, Б-24, Ж-34, У-36, Вит.А-18, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-98, К-272, Са-298, Mg-43, P-379, Fe-1	.150/25	Запеканка творожная с молоко сгущ.	125-95
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-273, Б-5, Ж-10, У-40, Вит.РР-1, Na-185, К-63, Са-11, Mg-8, P-43, Fe-1	.070	Булочка Дорожная	10-05
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-1871, Б-52, Ж-81, У-225, Вит.А-25, Вит.В2-			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
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	.250/5	Каша ячневая с маслом сливочным	45-34
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-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	Печенье Кременкульское	14-74
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 Икор	29-88
ЭЦ-280, Б-6, Ж-15, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-2, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, P-127, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом,	48-25
ЭЦ-5, У-1, Вит.С-3, Na-3, К-49, Са-8, Mg-5, P-15	.035	Нарезка овощная (огурец)	13-71
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, К-203, Са-38, Mg-56, P-139, Fe-1	.050/200	Плов по - узбекски	92-66
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-2066, Б-43, Ж-95, У-218, Вит.А-13014,			302

60 родительская плата

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	28-81
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	Вафли "Гуливер"	24-19
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-26
ЭЦ-606, Б-15, Ж-11, У-108, Вит.С-1, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Зав.производством

