

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 горячий завтрак</u>			
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, К-211, Са-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	90-33
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 огурцом консервированным	36-55
ЭЦ-95, У-25, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-80
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-695, Б-24, Ж-30, У-84, Вит.А-1, Вит.С-4,			143
<u>5-11 класс обед</u>			
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	46-07
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-10, Са-6, Mg-5, P-14	.060/50	Гуляш	91-58
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-100, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-170, Б-5, Ж-2, У-35, Вит.РР-1, Na-283, К-65, Са-12, Mg-8, P-44, Fe-1	.060	Булка формовая	3-92
ЭЦ-1228, Б-33, Ж-55, У-117, Вит.А-1, Вит.С-34,			165
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/6	Каша пшеничная с маслом сливочным	27-73
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	12-54
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	20-31
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/25/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	42-42
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, К-211, Са-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	90-33
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 огурцом консервированным	36-55
ЭЦ-95, У-25, К-1	.200	Напиток из шиповника	12-80
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1644, Б-54, Ж-63, У-222, Вит.А-2, Вит.С-30,			262
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-304, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-153, Mg-18, P-113	.250/19	Каша пшеничная с маслом сливочным	54-21
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	12-54
ЭЦ-419, Б-8, Ж-7, У-80, Вит.РР-2, Na-308, К-173, Са-25, Mg-16, P-84, Fe-2	.120	Гребешок с повидлом	24-37
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-1, 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-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	46-07
ЭЦ-502, Б-11, Ж-34, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-10, Са-6, Mg-5, P-14	.060/50	Гуляш	91-58
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-100, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-170, Б-5, Ж-2, У-35, Вит.РР-1, Na-283, К-65, Са-12, Mg-8, P-44, Fe-1	.060	Булка формовая	3-92
ЭЦ-2284, Б-61, Ж-82, У-295, Вит.А-13001,			302
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	26-39
ЭЦ-66, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-20, К-95, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-04
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	20-31
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-868, Б-22, Ж-18, У-157, Вит.С-2, Вит.РР-3,			60

Руководитель

Зав.производством

