

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-449, Б-23, Ж-22, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-6, Na-62, К-1315, Са-32, Mg-58, P-142, Fe-2 | .060/180 | <i>Жаркое по-домашнему филе</i> | 101-14 |
| ЭЦ-132, Б-5, Ж-4, У-18, Na-240, К-46, Са-126, Mg-10, P-87 | .030/25 | <i>Бутерброд с сыром</i> | 34-80 |
| 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-665, Б-29, Ж-26, У-77, Вит.С-50, Вит.РР-6, | | | 143 |
| <u>5-11 класс обед</u> | | | |
| ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Са-43, Mg-32, P-110, Fe-1 | .250/25/10 | <i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i> | 47-88 |
| ЭЦ-271, Б-15, Ж-22, У-5, Вит.РР-6, Na-1298, К-179, Са-37, Mg-16, P-150, Fe-1 | .053/50 | <i>Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе</i> | 68 |
| ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1 | .200 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | 24-34 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | <i>Какао с молоком</i> | 18-14 |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11 | .2к/62,5г | <i>Хлеб витаминный</i> | 6-64 |
| ЭЦ-952, Б-33, Ж-45, У-108, Вит.А-1, Вит.С-18, | | | 165 |
| <u>ОВЗ 1-4 класс</u> | | | |
| 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 | <i>Каша рисовая с маслом</i> | 35-61 |
| 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-238, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-258, К-84, Са-17, Mg-10, P-64, Fe-1 | .120 | <i>Пирожок с капустой печеный</i> | 27-57 |
| ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1 | .050 | <i>Булка формовая</i> | 3-26 |
| ЭЦ-152, Б-4, Ж-8, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-2, Na-828, К-436, Са-35, Mg-25, P-88, Fe-1 | .200/25/10 | <i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i> | 42-52 |
| ЭЦ-449, Б-23, Ж-22, У-38, Вит.С-50, Вит.РР-6, Na-62, К-1315, Са-32, Mg-58, P-142, Fe-2 | .060/180 | <i>Жаркое по-домашнему филе</i> | 101-14 |
| ЭЦ-132, Б-5, Ж-4, У-18, Na-240, К-46, Са-126, Mg-10, P-87 | .030/25 | <i>Бутерброд с сыром</i> | 34-80 |
| 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-1591, Б-51, Ж-55, У-219, Вит.А-1, Вит.С-66, | | | 262 |
| <u>ОВЗ 5-11 класс</u> | | | |
| 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 | .250/17 | <i>Каша рисовая с маслом</i> | 62-98 |
| 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-238, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-258, К-84, Са-17, Mg-10, P-64, Fe-1 | .120 | <i>Пирожок с капустой печеный</i> | 27-57 |
| ЭЦ-294, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, К-108, Са-19, Mg-14, P-74, Fe-1 | .100 | <i>Булка формовая</i> | 6-53 |
| 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 | <i>Сок Фруктовый</i> | 29-88 |
| ЭЦ-190, Б-6, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-1035, К-545, Са-43, Mg-32, P-110, Fe-1 | .250/25/10 | <i>Рассольник Ленинг. с цыпленком, сметаной</i> | 47-88 |
| ЭЦ-271, Б-15, Ж-22, У-5, Вит.РР-6, Na-1298, К-179, Са-37, Mg-16, P-150, Fe-1 | .053/50 | <i>Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе</i> | 68 |
| ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1 | .200 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | 24-34 |
| ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120, Mg-14, P-90 | .200 | <i>Какао с молоком</i> | 18-14 |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11 | .2к/62,5г | <i>Хлеб витаминный</i> | 6-64 |
| ЭЦ-2041, Б-56, Ж-71, У-299, Вит.А-13001, | | | 302 |

Руководитель

Зав.производством

