

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-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, P-54	.100	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	105-17
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	<i>Рис припущенный с овощами</i>	21-97
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-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
			143

5-11 класс обед

ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	47-29
ЭЦ-1000, Б-18, Ж-58, У-64, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-27, К-243, Са-45, Mg-67, P-167, Fe-1	.060/200	<i>Плов по - узбекски</i>	107-33
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-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
			165

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/7	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	29-17
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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	21
ЭЦ-182, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-190, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	0.075	<i>Булочка Сладкая</i>	20-79
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/6	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	38
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, P-54	.100	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	105-17
ЭЦ-311, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	<i>Рис припущенный с овощами</i>	21-97
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-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
			262

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	<i>Яйцо отварное</i>	16
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-153, Mg-18, P-113	.250/15	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	47-85
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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	29-84
ЭЦ-291, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, К-100, Са-20, Mg-12, P-76, Fe-1	0.120	<i>Булочка Сладкая</i>	33-27
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	47-29
ЭЦ-1000, Б-18, Ж-58, У-64, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-27, К-243, Са-45, Mg-67, P-167, Fe-1	.060/200	<i>Плов по - узбекски</i>	107-33
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-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
			302

60 родительская плата

ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/7	<i>Каша пшеничная с маслом сливочным</i>	29-17
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-182, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-190, К-63, Са-12, Mg-8, P-48, Fe-1	0.075	<i>Булочка Сладкая</i>	20-79
ЭЦ-559, Б-16, Ж-16, У-91, Вит.С-2, Вит.РР-1,			60

Руководитель

Зав.производством

