

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-116б, Б-21, Ж-68, У-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, K-284, Ca-53, Mg-78, P-195, Fe-1	.070/200	Плов по - узбекски	125-16
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, K-35, Ca-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	12-14
ЭЦ-112, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-70
ЭЦ-1435, Б-27, Ж-69, У-134, Вит.А-7, Вит.С-8,			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, K-310, Ca-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	36-58
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощам,с кукурузой	36-09
ЭЦ-33б, Б-18, Ж-22, У-11, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	85-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-859, Б-30, Ж-41, У-94, Вит.А-2, Вит.С-37,			165
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	34-78
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-14б, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-54
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Школьная шпаргалка"	18-24
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, K-248, Ca-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	32-44
ЭЦ-116б, Б-21, Ж-68, У-14, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, K-284, Ca-53, Mg-78, P-195, Fe-2	.070/200	Плов по - узбекски	125-16
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, K-35, Ca-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	12-14
ЭЦ-112, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб народный	5-70
ЭЦ-2213, Б-49, Ж-103, У-231, Вит.А-8, Вит.С-			262
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	29-84
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-54б, K-181, Ca-153, Mg-18, P-113	.250/14	Каша пшенная с маслом сливочным	46-50
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-14б, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-54
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Школьная шпаргалка"	18-24
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	29-88
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, K-310, Ca-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	36-58
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	Рис припущенный с овощам,с кукурузой	36-09
ЭЦ-33б, Б-18, Ж-22, У-11, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1188, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	85-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1675, Б-49, Ж-68, У-218, Вит.А-13002,			302
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/6	Каша пшенная с маслом сливочным	27-70
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-11, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-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, K-144, Ca-21, Mg-14, P-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	20-30
ЭЦ-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-96
ЭЦ-809, Б-20, Ж-18, У-146, Вит.С-2, Вит.РР-2,			60

Руководитель

Зав.производством

