

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-326, Б-18, Ж-20, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2689, K-143, Ca-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	94-05
ЭЦ-173, Б-4, Ж-6, У-24, Вит.С-29, Вит.РР-2, Na-1338, K-846, Ca-59, Mg-37, P-110, Fe-1	.166	Картофельное пюре	33-56
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-54
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-85
ЭЦ-694, Б-28, Ж-30, У-78, Вит.А-1, Вит.С-36,			143
<u>5-11 класс обед</u>			
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	41-69
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, K-19, Ca-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	86-12
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, K-88, Ca-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	24-14
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	9-73
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-32
ЭЦ-1040, Б-25, Ж-48, У-101, Вит.А-9, Вит.С-35,			165
<u>ОВЗ 1-4 класс завтрак</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным (вязкая)	32-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-04
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-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-41
ЭЦ-178, Б-5, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-3, Na-629, K-619, Ca-79, Mg-55, P-123, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	34-73
ЭЦ-326, Б-18, Ж-20, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2689, K-143, Ca-46, Mg-15, P-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	94-05
ЭЦ-173, Б-4, Ж-6, У-24, Вит.С-29, Вит.РР-2, Na-1338, K-846, Ca-59, Mg-37, P-110, Fe-1	.166	Картофельное пюре	33-56
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-54
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-85
ЭЦ-1480, Б-46, Ж-63, У-179, Вит.А-8, Вит.С-65,			262
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	45-73
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-04
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15/	Бутерброд с сыром и маслом сл.	46-08
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-41
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/25гр.	Печенье Кременкульское	14-74
ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, P-154, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	41-69
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, K-19, Ca-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	86-12
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, K-88, Ca-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	24-14
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	9-73
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1847, Б-50, Ж-69, У-227, Вит.А-9, Вит.С-38,			302
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/8	Каша ячневая с маслом сливочным	29-55
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-04
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-41
ЭЦ-469, Б-12, Ж-12, У-77, Вит.С-2, Na-463, K-			60

Руководитель

Зав.производством

