

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-284, Б-21, Ж-18, У-11, Вит.С-2, Na-10, К-46, Са-16, Mg-4, P-21	.103	Шницель рыбный натуральный	105-16
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-12, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	21-72
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-665, Б-29, Ж-24, У-86, Вит.С-2, Вит.РР-1,			143

5-11 класс горячий завтрак

ЭЦ-282, Б-19, Ж-21, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-207, К-54, Са-64, Mg-10, P-48	.090	Рыба под сырной корочкой	91-32
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	39-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	30-67
ЭЦ-714, Б-31, Ж-34, У-67, Вит.А-1, Вит.С-37,			165

ОВЗ 1-4 класс

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	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	37-18
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-275, Б-5, Ж-5, У-54, Вит.РР-1, Na-205, К-116, Са-17, Mg-11, P-56, Fe-1	.080	Гребешок с джемом	32-90
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	33-06
ЭЦ-284, Б-21, Ж-18, У-11, Вит.С-2, Na-10, К-46, Са-16, Mg-4, P-21	.103	Шницель рыбный натуральный	105-16
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-12, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	21-72
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-1493, Б-47, Ж-51, У-220, Вит.А-1, Вит.С-21,			262

ОВЗ 5-11 класс

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	.250/11	Каша рисовая с маслом сливочным	43-72
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 джемом	41-13
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	36-29
ЭЦ-282, Б-19, Ж-21, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-207, К-54, Са-64, Mg-10, P-48	.090	Рыба под сырной корочкой	91-32
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, К-1019, Са-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	39-27
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	30-67
ЭЦ-1713, Б-52, Ж-66, У-227, Вит.А-2, Вит.С-61,			302

Руководитель

Зав.производством