

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-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	11-99
ЭЦ-1166, Б-21, Ж-68, У-74, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, K-284, Ca-53, Mg-78, P-195, Fe-2	.070/200	Плов по - узбекски	122-57
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, K-35, Ca-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	12-12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1344, Б-23, Ж-71, У-111, Вит.А-8, Вит.С-23,			150

5-11 класс

ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-06
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, K-159, Ca-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	104-37
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	Рис припущенный с овощами	20-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	27-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-947, Б-34, Ж-40, У-114, Вит.А-3, Вит.С-24,			172

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, K-162, Ca-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/10	Омлет натуральный с маслом сливочным	62-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, K-46, Ca-4, Mg-3, P-5	.31,25 /30	Бутерброд с повидлом	11-85
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	.200/20/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	46-98
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	11-99
ЭЦ-1166, Б-21, Ж-68, У-74, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2, Na-31, K-284, Ca-53, Mg-78, P-195, Fe-2	.070/200	Плов по - узбекски	122-57
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, K-35, Ca-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	12-12
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1821, Б-41, Ж-95, У-161, Вит.А-9, Вит.С-47,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-279, Б-17, Ж-22, У-3, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-463, K-243, Ca-127, Mg-22, P-284, Fe-3	.177/6	Омлет натуральный с маслом сливочным	77-55
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, K-46, Ca-4, Mg-3, P-5	.31,25 /30	Бутерброд с повидлом	11-85
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	.250/20/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	50-74
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	12-06
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3, Na-2988, K-159, Ca-51, Mg-16, P-57, Fe-1	.100/50	Тефтели с соусом	104-37
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	Рис припущенный с овощами	20-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	27-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1549, Б-58, Ж-73, У-167, Вит.А-4, Вит.В2-1,			316

Руководитель

Зав.производством

