

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-358, Б-19, Ж-29, У-7, Вит.РР-8, Na-1714, К-236, Са-49, Mg-21, P-198, Fe-2	.070/50	Филе цыпленка тушенные в сметанном соусе	108-37
ЭЦ-282, Б-7, Ж-6, У-48, Вит.РР-1, Na-2658, К-86, Са-39, Mg-13, P-66, Fe-1	.196	Макаронные изделия отварные	23-83
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	14-48
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-790, Б-28, Ж-35, У-92, Вит.А-1, Вит.С-1,			150

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	.250/20/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	55-21
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	81-95
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	24-34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1018, Б-25, Ж-48, У-95, Вит.А-1, Вит.С-25,			172

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/13	Бутерброд с маслом сливочным	27-11
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	37-26
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-16
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	.200/20/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	50-47
ЭЦ-358, Б-19, Ж-29, У-7, Вит.РР-8, Na-1714, К-236, Са-49, Mg-21, P-198, Fe-2	.070/50	Филе цыпленка тушенные в сметанном соусе	108-37
ЭЦ-282, Б-7, Ж-6, У-48, Вит.РР-1, Na-2658, К-86, Са-39, Mg-13, P-66, Fe-1	.196	Макаронные изделия отварные	23-83
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	14-48
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1457, Б-42, Ж-70, У-168, Вит.А-2, Вит.С-22,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	30-64
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	.250/10	Каша рисовая с маслом сливочным	42-15
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-16
ЭЦ-203, Б-5, Ж-5, У-33, Вит.РР-1, Na-220, К-71, Са-14, Mg-9, P-54, Fe-1	.085	Ватрушка с творогом	31-17
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	.0.200	Сок Фруктовый Икор	29-88
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	.250/20/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	55-21
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Са-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	81-95
ЭЦ-288, Б-7, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-2712, К-88, Са-40, Mg-13, P-67, Fe-1	.200	Макаронные изделия отварные	24-34
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1917, Б-40, Ж-82, У-227, Вит.А-13001,			316

Руководитель

Зав.производством

