

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания

1-4 класс горячий завтрак

ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-18
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	100-81
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-929, Б-33, Ж-40, У-108, Вит.С-57, Вит.РР-8,			150

5-11 класс

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	.250/10/6	Суп из овощей с мясом, сметаной	34-22
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-18
ЭЦ-285, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1010, К-103, Са-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.085/50	Зразы рубленые с соусом	85-27
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Са-15, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1138, Б-39, Ж-49, У-134, Вит.А-1, Вит.С-80,			172

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	45-21
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-26, Ж-2, У-3, К-5, Са-1, P-1	31,25/12/3	Бутерброд с маслом, повидлом	33-07
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	.250/15/8	Суп из овощей с мясом, сметаной	42-86
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-18
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, К-121, Са-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленые с соусом	100-81
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1489, Б-45, Ж-65, У-181, Вит.А-1, Вит.С-82,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	38-85
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	.250/15	Каша рисовая с маслом сливочным	61-36
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-26, Ж-2, У-3, К-5, Са-1, P-1	31,25/14/3	Бутерброд с маслом, повидлом	36-61
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
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	.250/10/6	Суп из овощей с мясом, сметаной	34-22
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1	.100	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	14-18
ЭЦ-285, Б-15, Ж-19, У-14, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1010, К-103, Са-42, Mg-10, P-54, Fe-1	.085/50	Зразы рубленые с соусом	85-27
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Са-15, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1786, Б-53, Ж-70, У-237, Вит.А-1, Вит.С-82,			316

Руководитель

Зав.производством

