

**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-274, Б-16, Ж-22, У-4, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-7, Na-352, К-185, Са-22, Mg-19, P-146, Fe-1 | .090       | Колбаски витаминные                                  | 106-83     |
| ЭЦ-233, Б-4, Ж-6, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1             | .150/20    | Рис припущенный с овощами с огурцом консервированным | 28-67      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                | .200/15/7  | Чай с сахаром, лимоном                               | 11-18      |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7                                                                        | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                                      | 3-32       |
| ЭЦ-650, Б-23, Ж-28, У-76, Вит.А-1, Вит.С-2,                                                   |            |                                                      | <b>150</b> |

**5-11 класс**

|                                                                                              |            |                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|------------|
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1 | .250/20/10 | Суп картоф.с мак.изд., мясом, сметаной | 54-52      |
| ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11                                | .050/50    | Гуляш из свинины                       | 82-19      |
| ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1 | .200       | Рис припущенный с овощами              | 23-07      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                               | .200/15    | Чай с сахаром                          | 5-58       |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Са-15, Fe-1                                                          | .2к/62,5г  | Хлеб витаминный                        | 6-64       |
| ЭЦ-1141, Б-27, Ж-47, У-126, Вит.А-2, Вит.С-22,                                               |            |                                        | <b>172</b> |

**ОВЗ 1-4 класс**

|                                                                                               |            |                                                      |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------|------------|
| ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91                          | .200/6     | Каша ячневая с маслом сливочным                      | 25-72      |
| 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                                        | 11-45      |
| ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1                    | .050/20    | Бутерброд с сыром                                    | 29-79      |
| ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1                       | .050       | Булка формовая                                       | 3-52       |
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1  | .250/20/10 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной                | 54-52      |
| ЭЦ-274, Б-16, Ж-22, У-4, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-7, Na-352, К-185, Са-22, Mg-19, P-146, Fe-1 | .090       | Колбаски витаминные                                  | 106-83     |
| ЭЦ-233, Б-4, Ж-6, У-39, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-579, К-81, Са-16, Mg-30, P-89, Fe-1             | .150/20    | Рис припущенный с овощами с огурцом консервированным | 28-67      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                                | .200/15/7  | Чай с сахаром, лимоном                               | 11-18      |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7                                                                        | .1к/31,25г | Хлеб витаминный                                      | 3-32       |
| ЭЦ-1578, Б-52, Ж-57, У-212, Вит.А-2, Вит.С-21,                                                |            |                                                      | <b>275</b> |

**ОВЗ 5-11 класс**

|                                                                                              |            |                                       |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14                                                                       | .125/шт    | Йогурт фруктовый                      | 38-85      |
| ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114                        | .250/6     | Каша ячневая с маслом сливочным       | 30-51      |
| 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                         | 11-45      |
| ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1                   | .050/20    | Бутерброд с сыром                     | 29-79      |
| ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1                      | .050       | Булка формовая                        | 3-52       |
| 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 1кор                    | 29-88      |
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, К-486, Са-32, Mg-25, P-71, Fe-1 | .250/20/10 | Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной | 54-52      |
| ЭЦ-410, Б-9, Ж-28, У-3, Вит.С-3, Na-3, К-60, Са-4, Mg-4, P-11                                | .050/50    | Гуляш из свинины                      | 82-19      |
| ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, К-108, Са-21, Mg-40, P-119, Fe-1 | .200       | Рис припущенный с овощами             | 23-07      |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1                                               | .200/15    | Чай с сахаром                         | 5-58       |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Са-15, Fe-1                                                          | .2к/62,5г  | Хлеб витаминный                       | 6-64       |
| ЭЦ-2140, Б-55, Ж-74, У-288, Вит.А-13002,                                                     |            |                                       | <b>316</b> |

Руководитель

Зав.производством

