

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-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, K-211, Ca-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	94-05
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/40	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	40-63
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Ca-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-32
ЭЦ-732, Б-26, Ж-31, У-87, Вит.А-1, Вит.С-30,			150

5-11 класс

ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, K-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/18	Суп картоф. с крупой и рыбой	31-27
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, K-211, Ca-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	94-05
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, K-1019, Ca-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	39-46
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-36
ЭЦ-905, Б-30, Ж-37, У-107, Вит.А-2, Вит.С-54,			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	.118/5	Омлет натуральный с маслом сливочным	53-47
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-16
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-36
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	29-88
ЭЦ-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-795, K-375, Ca-20, Mg-20, P-51, Fe-1	.200/18	Суп картоф. с крупой и рыбой	28-13
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, K-211, Ca-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	94-05
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180/40	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	40-63
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Ca-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1351, Б-48, Ж-53, У-172, Вит.А-13002,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-470, Б-29, Ж-37, У-5, Вит.А-1, Вит.В2-1, Вит.С-1, Na-781, K-410, Ca-214, Mg-36, P-479, Fe-5	.177/7	Омлет натуральный с маслом сливочным	79-93
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	23-94
ЭЦ-296, Б-8, Ж-3, У-59, Вит.РР-1, Na-471, K-108, Ca-19, Mg-14, P-74, Fe-1	.100	Булка формовая	6-71
ЭЦ-291, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, K-100, Ca-20, Mg-12, P-76, Fe-1	0.120	Булочка Сладкая	33-42
ЭЦ-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-993, K-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1	.250/18	Суп картоф. с крупой и рыбой	31-27
ЭЦ-359, Б-17, Ж-25, У-17, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, Na-349, K-211, Ca-22, Mg-20, P-147, Fe-2	.090/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	94-05
ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613, K-1019, Ca-71, Mg-45, P-132, Fe-2	.200	Картофельное пюре	39-46
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-36
ЭЦ-2111, Б-78, Ж-89, У-243, Вит.А-3, Вит.В2-1,			316

Руководитель

Зав.производством