

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-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, К-1096, Са-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.050/180	Жаркое по-домашнему из филе птицы	106-62
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/25	Бутерброд (булка формовая) с сыром	36-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-737, Б-31, Ж-25, У-93, Вит.С-42, Вит.РР-6,			150

5-11 класс

ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/15/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	33-83
ЭЦ-672, Б-26, Ж-38, У-57, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-77, К-275, Са-262, Mg-44, P-386, Fe-2	.173/30	Запеканка творожная с повидлом	130-99
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-994, Б-34, Ж-50, У-104, Вит.А-1, Вит.В2-1,			172

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/7	Каша пшенная с маслом сливочным	30-34
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-70
ЭЦ-132, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-143, Б-4, Ж-9, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-802, К-313, Са-45, Mg-23, P-70, Fe-1	.200/15/6	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	28-94
ЭЦ-310, Б-3, Ж-20, У-32, Na-36, К-40, Са-19, Mg-4, P-31	.060	Пирожное Черемушка	32-02
ЭЦ-374, Б-19, Ж-18, У-31, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-52, К-1096, Са-27, Mg-48, P-118, Fe-2	.050/180	Жаркое по-домашнему из филе птицы	106-62
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/25	Бутерброд (булка формовая) с сыром	36-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1734, Б-52, Ж-79, У-206, Вит.А-1, Вит.С-61,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-153, Mg-18, P-113	.250/10	Каша пшенная с маслом сливочным	40-39
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-70
ЭЦ-132, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-388, Б-4, Ж-25, У-40, Na-45, К-50, Са-24, Mg-5, P-38	.075	Пирожное Черемушка	40-03
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-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, Na-1003, К-391, Са-56, Mg-29, P-88, Fe-2	.250/15/10	Борщ из св. капусты с цыпленком, сметаной	33-83
ЭЦ-672, Б-26, Ж-38, У-57, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-77, К-275, Са-262, Mg-44, P-386, Fe-2	.173/30	Запеканка творожная с повидлом	130-99
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-2091, Б-54, Ж-102, У-248, Вит.А-13001,			316

Руководитель

Зав.производством

