

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-466, Б-29, Ж-35, У-8, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-946, К-106, Са-45, Mg-9, P-47, Fe-1	.060/60	Бефстроганов	112-41
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	19-47
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	14-80
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-905, Б-39, Ж-40, У-96, Вит.А-1, Вит.С-6,			150

5-11 класс

ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	49-61
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100	Котлета мясная	87-55
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Са-15, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-1144, Б-44, Ж-46, У-140, Вит.А-2, Вит.С-35,			172

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/7	Каша манная с маслом сливочным	29-02
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-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с джемом	27-48
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	42-34
ЭЦ-466, Б-29, Ж-35, У-8, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-946, К-106, Са-45, Mg-9, P-47, Fe-1	.060/60	Бефстроганов	112-41
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	19-47
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	14-80
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1723, Б-61, Ж-71, У-210, Вит.А-2, Вит.С-38,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	16
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/15	Каша манная с маслом сливочным	48-19
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-202, Б-3, У-47, Вит.РР-1, Na-200, К-98, Са-13, Mg-9, P-33, Fe-1	.31,25/30	Бутерброд с джемом	27-48
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1шт	Йогурт фруктовый	38-85
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	49-61
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100	Котлета мясная	87-55
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Са-15, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-2060, Б-70, Ж-72, У-287, Вит.А-2, Вит.С-38,			316

Руководитель
Зав.производством

