

Меню Школа № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс горячий завтрак</u>			
ЭЦ-439, Б-14, Ж-38, У-10, Вит.РР-5, Na-984, К-153, Са-38, Mg-15, Р-127, Fe-1	.090	Биточек из курицы	88-67
ЭЦ-176, Б-5, Ж-6, У-25, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1389, К-813, Са-63, Mg-44, Р-130, Fe-2	.150/40	Пюре картофельное с зеленым горошком	50-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-758, Б-22, Ж-44, У-68, Вит.С-31, Вит.РР-7,			150
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	35-72
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, Р-54	.100	Рыба под сырной корочкой	104-54
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, Р-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	20-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-864, Б-31, Ж-38, У-99, Вит.А-3, Вит.С-25,			172
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	20-80
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, Р-90	.200/10	Каша пшеничная с маслом сливочным	34-99
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-70
ЭЦ-344, Б-7, Ж-6, У-67, Вит.РР-2, Na-257, К-144, Са-21, Mg-14, Р-70, Fe-1	.100	Гребешок с повидлом	20-79
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	35-72
ЭЦ-439, Б-14, Ж-38, У-10, Вит.РР-5, Na-984, К-153, Са-38, Mg-15, Р-127, Fe-1	.090	Биточек из курицы	88-67
ЭЦ-176, Б-5, Ж-6, У-25, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1389, К-813, Са-63, Mg-44, Р-130, Fe-2	.150/40	Пюре картофельное с зеленым горошком	50-31
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1781, Б-45, Ж-82, У-219, Вит.А-1, Вит.С-54,			275
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/14	Бутерброд с маслом сливочным	28-32
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-153, Mg-18, Р-113	.250/15	Каша пшеничная с маслом сливочным	48-15
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-70
ЭЦ-413, Б-8, Ж-7, У-80, Вит.РР-2, Na-308, К-173, Са-25, Mg-16, Р-84, Fe-2	.120	Гребешок с повидлом	24-95
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	29-88
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	35-72
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Са-72, Mg-12, Р-54	.100	Рыба под сырной корочкой	104-54
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, Р-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	20-72
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1993, Б-55, Ж-72, У-283, Вит.А-13003,			316

Руководитель

Зав.производством

