

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-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, K-60, Ca-72, Mg-12, P-54	.100	Рыба под сырной корочкой	106-32
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, K-108, Ca-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	27-66
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Ca-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-830, Б-33, Ж-36, У-95, Вит.А-2, Вит.С-5,			150

5-11 класс

ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10/8	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	36-07
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, K-72, Ca-5, Mg-5, P-13	.060/50	Гуляш	89-29
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-86, Б-3, У-18, Ca-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1035, Б-25, Ж-50, У-87, Вит.А-1, Вит.С-56,			172

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/6	Каша ячневая с маслом сливочным	26-56
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, P-90	.031,25/15	Бутерброд с сыром	20-47
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-363, Б-3, Ж-23, У-37, Na-42, K-46, Ca-23, Mg-5, P-36	.070	Пирожное Черемушка	36-13
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, K-389, Ca-26, Mg-20, P-57, Fe-1	.200/10/6	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	31-68
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, K-60, Ca-72, Mg-12, P-54	.100	Рыба под сырной корочкой	106-32
ЭЦ-310, Б-5, Ж-9, У-52, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-771, K-108, Ca-21, Mg-40, P-119, Fe-1	.200	Рис припущенный с овощами	27-66
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-70
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Ca-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1852, Б-56, Ж-82, У-224, Вит.А-3, Вит.С-20,			275

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/10	Каша ячневая с маслом сливочным	36-57
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, P-90	.031,25/15	Бутерброд с сыром	20-47
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-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, K-66, Ca-32, Mg-7, P-51, Fe-1	.100	Пирожное Черемушка	51-60
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	25-20
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1	.250/10/8	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	36-07
ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, K-72, Ca-5, Mg-5, P-13	.060/50	Гуляш	89-29
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-86, Б-3, У-18, Ca-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-2221, Б-46, Ж-102, У-248, Вит.А-13001,			316

Руководитель

Зав.производством