

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-478, Б-21, Ж-33, У-8, Вит.С-2, Na-2106, К-50, Са-32, Mg-6, P-32, Fe-1	.090	Шницель рубленый Дружба	91-33
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	19-81
ЭЦ-77, Б-3, Ж-3, У-10, Вит.С-60, Вит.РР-1, Na-19, К-271, Са-65, Mg-23, P-46, Fe-1	.090	Капуста тушеная	19-61
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-93
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-879, Б-29, Ж-40, У-85, Вит.С-86, Вит.РР-2,			150

5-11 класс

ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	13
ЭЦ-1250, Б-23, Ж-73, У-79, Вит.А-7, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-33, К-304, Са-57, Mg-84, P-209, Fe-2	.075/200	Плов по - узбекски	130-26
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-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Школьная шпаргалка"	18-24
ЭЦ-1633, Б-33, Ж-77, У-155, Вит.А-8, Вит.С-22,			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-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	41-73
ЭЦ-220, Б-9, Ж-7, У-29, Вит.РР-1, Na-400, К-77, Са-210, Mg-17, P-145, Fe-1	.050/20	Бутерброд с сыром	29-63
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	12-95
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/10/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	24-69
ЭЦ-478, Б-21, Ж-33, У-8, Вит.С-2, Na-2106, К-50, Са-32, Mg-6, P-32, Fe-1	.090	Шницель рубленый Дружба	91-33
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.100	Картофельное пюре	19-81
ЭЦ-77, Б-3, Ж-3, У-10, Вит.С-60, Вит.РР-1, Na-19, К-271, Са-65, Mg-23, P-46, Fe-1	.090	Капуста тушеная	19-61
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-93
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1753, Б-60, Ж-79, У-184, Вит.А-1, Вит.С-			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-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188	.250/12	Каша ячневая с маслом сливочным	50-71
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 с сыром	36-20
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	12-95
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	.250/10/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	28-14
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100, Са-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	13
ЭЦ-1250, Б-23, Ж-73, У-79, Вит.А-7, Вит.С-7, Вит.РР-2, Na-33, К-304, Са-57, Mg-84, P-209, Fe-2	.075/200	Плов по - узбекски	130-26
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-100, Б-3, У-20	1шт	Печенье "Школьная шпаргалка"	18-24
ЭЦ-2624, Б-67, Ж-123, У-267, Вит.А-9, Вит.С-			316

Руководитель

Зав.производством

