

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-584, Б-25, Ж-37, У-37, Вит.С-1, Вит.РР-4, Na-1708, К-271, Са-60, Mg-107, P-191, Fe-4	.060/60	Бефстроганов	115-70
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	11-51
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1023, Б-35, Ж-42, У-125, Вит.А-1, Вит.С-2,			150

5-11 класс

ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100	Котлета мясная	89-95
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	39-93
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-1364, Б-54, Ж-44, У-181, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-4, Na-2477, К-478, Са-1300, Mg-105, P-899, ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-94
ЭЦ-1993, Б-79, Ж-64, У-267, Вит.А-1, Вит.С-5,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			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	37-18
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	10-41
ЭЦ-1414, Б-27, Ж-8, У-309, Вит.А-1, Вит.РР-8, Na-1463, К-617, Са-82, Mg-59, P-263, Fe-5	.31,25/30	Бутерброд с джемом	26-26
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	35-15
ЭЦ-584, Б-25, Ж-37, У-37, Вит.С-1, Вит.РР-4, Na-1708, К-271, Са-60, Mg-107, P-191, Fe-4	.060/60	Бефстроганов	115-70
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	11-51
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-3029, Б-81, Ж-78, У-502, Вит.А-3, Вит.С-23,			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	.250/12	Каша манная с маслом сливочным	52-48
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	10-41
ЭЦ-1414, Б-27, Ж-8, У-309, Вит.А-1, Вит.РР-8, Na-1463, К-617, Са-82, Mg-59, P-263, Fe-5	.31,25/30	Бутерброд с джемом	26-26
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	38-85
ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Са-19, Mg-2, P-10	.100	Котлета мясная	89-95
ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв.	39-93
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-1364, Б-54, Ж-44, У-181, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-4, Na-2477, К-478, Са-1300, Mg-105, P-899, ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-94
ЭЦ-4109, Б-128, Ж-105, У-656, Вит.А-3, Вит.С-	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			316

60 родительская плата

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	.200/5	Каша манная с маслом сливочным	34-88
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-1364, Б-54, Ж-44, У-181, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-4, Na-2477, К-478, Са-1300, Mg-105, P-899, ЭЦ-1722, Б-61, Ж-56, У-237, Вит.А-1, Вит.С-3,	.31,25/15	Бутерброд с сыром	21-26
			60

Руководитель

Зав.производством

