

Меню Школа № 10

эн. 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-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-	.060	Салат из свежих огурцов	17-36
ЭЦ-387, Б-9, Ж-25, У-14, Вит.А-1, Вит.С-31,	.090/50	Голубцы Любительские с соусом	95-75
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-	.150	Картофельное пюре	29-71
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-801, Б-15, Ж-43, У-70, Вит.А-1, Вит.С-62,			150
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-	.050	Салат из свежих огурцов	13-77
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, Р-127, Fe-2	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	47-57
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4,	.050/200	Плов по - узбекски	103-48
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1296, Б-26, Ж-69, У-109, Вит.А-14, Вит.С-			172
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	34-99
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146,	.200	Кофейный напиток с молоком	12-95
ЭЦ-1364, Б-54, Ж-44, У-181, Вит.А-1, Вит.С-2, ЭЦ-179, Б-6, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-620, К-594, Са-77, Mg-53, Р-102, Fe-2	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-94
ЭЦ-115, Ж-12, У-1, Вит.С-5, Na-236, К-69, Са-	.200/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	42-12
ЭЦ-387, Б-9, Ж-25, У-14, Вит.А-1, Вит.С-31,	.060	Салат из свежих огурцов	17-36
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-	.090/50	Голубцы Любительские с соусом	95-75
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.150	Картофельное пюре	29-71
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-2748, Б-86, Ж-110, У-329, Вит.А-9, Вит.С-	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			275
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	45-09
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146,	.200	Кофейный напиток с молоком	12-95
ЭЦ-1364, Б-54, Ж-44, У-181, Вит.А-1, Вит.С-2, ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-94
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-69, Б-1, У-17, Вит.С-1, Na-1, К-12, Са-1	1шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-40
ЭЦ-96, Ж-10, У-1, Вит.С-4, Na-197, К-57, Са-	1шт/130гр.	Яблоко	27-30
ЭЦ-224, Б-8, Ж-11, У-22, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-775, К-742, Са-96, Mg-66, Р-127, ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4,	.050	Салат из свежих огурцов	13-77
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.250/10/10	Рассольник Домашний с мясом, сметаной	47-57
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.050/200	Плов по - узбекски	103-48
ЭЦ-3390, Б-100, Ж-130, У-415, Вит.А-15, Вит.С-	.200/15	Чай с сахаром	3-86
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			316
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	34-99
ЭЦ-1383, Б-26, Ж-60, У-182, Вит.А-1, Вит.РР-4, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.31,25/11	Бутерброд с маслом сливочным	21-15
ЭЦ-1723, Б-33, Ж-70, У-237, Вит.А-1, Вит.С-1,	.200/15	Чай с сахаром	3-86
			60
<u>ГПД</u>			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-	.200/5	Каша ячневая с маслом сливочным	24-53
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146,	.200	Кофейный напиток с молоком	12-95
ЭЦ-1364, Б-54, Ж-44, У-181, Вит.А-1, Вит.С-2, ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, ЭЦ-100, Б-3, У-20	.31,25/25	Бутерброд с сыром	34-94
ЭЦ-69, Б-1, У-17, Вит.С-1, Na-1, К-12, Са-1	0.200	Сок Фруктовый 1кор	29-88
ЭЦ-2029, Б-69, Ж-58, У-301, Вит.А-13001,	1шт/30гр.	Печенье Коломенское	20-40
	1шт./130гр.	Яблоко	27-30
			150

Руководитель

Зав.производством

