

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-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100,	.100	Салат из свежей капусты	12-30
ЭЦ-1166, Б-21, Ж-68, У-74, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2,	.070/200	Плов по - узбекски	123-10
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	11-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			150
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-50, К-50, Са-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	6-19
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2,	.250/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	46-87
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3,	.100/50	Тефтели с соусом	88-92
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-84
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-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
			172
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123,	.200/7	Каша пшенная с маслом сливочным	30-62
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120,	.200	Какао с молоком	24-45
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, К-102, Са-	.100	Пирог Дружная семейка	23-46
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10,	.050	Булка формовая	3-38
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1,	.200/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	43-09
ЭЦ-54, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-100, К-100,	.100	Салат из свежей капусты	12-30
ЭЦ-1166, Б-21, Ж-68, У-74, Вит.А-7, Вит.С-6, Вит.РР-2,	.070/200	Плов по - узбекски	123-10
ЭЦ-97, У-25, Вит.С-2, Na-3, К-35, Са-2, Mg-1, P-1	.200	Напиток яблочный	11-28
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Са-7	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			275
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-	.250/15	Каша пшенная с маслом сливочным	49-17
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120,	.200	Какао с молоком	24-45
ЭЦ-503, Б-47, Ж-9, У-59, Вит.РР-1, Na-399, К-122, Са-	.120	Пирог Дружная семейка	28-15
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10,	.050	Булка формовая	3-38
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	38-85
ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-50, К-50, Са-17, Mg-5, P-9	.050	Салат из свежей капусты	6-19
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2,	.250/15/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	46-87
ЭЦ-362, Б-19, Ж-23, У-21, Вит.А-1, Вит.С-7, Вит.РР-3,	.100/50	Тефтели с соусом	88-92
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-	.180	Каша гречневая рассыпчатая	22-84
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-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
			316
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123,	.200/5	Каша пшенная с маслом сливочным	29-30
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-86
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, К-102, Са-	.100	Пирог Дружная семейка	23-46
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10,	.050	Булка формовая	3-38
			60
<u>ГПД</u>			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123,	.200/7	Каша пшенная с маслом сливочным	30-62
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120,	.200	Какао с молоком	24-45
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.РР-1, Na-332, К-102, Са-	.100	Пирог Дружная семейка	23-46
ЭЦ-118, Б-3, Ж-1, У-23, Na-188, К-43, Са-8, Mg-6, P-30	.040	Булка формовая	2-74
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	38-85
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-	.0.200	Сок Фруктовый 1кор	29-88
			150

Руководитель
Зав.производством

