

26 Апреля 2022 г.

Меню школы № 10

зн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
--	-------	--------------------	-------------------

1-4 класс

ЭЦ-256, Б-16, Ж-19, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-158, K-55, Ca-11, Mg-5, P-25	.055	Зразы Верх Исетские	57-23
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-65
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	23-88
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1145, Б-30, Ж-25, У-194, Вит.А-13000, Вит.С-42, Вит.РР-5, Na-2800, K-2616, Ca-254, Mg-121, P-288, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-451, Б-10, Ж-31, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-68, Ca-5, Mg-5, P-12	.054/54	Гуляш	59-03
ЭЦ-252, Б-4, Ж-7, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-625, K-87, Ca-17, Mg-32, P-97, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощной смесью	22-95
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Напиток из ягодной смеси	13-58
ЭЦ-322, Б-5, Ж-14, У-44, Na-27, K-73, Ca-32, Mg-8, P-52, Fe-1	.080	Пирог к чаю	18-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1234, Б-23, Ж-52, У-139, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-840, K-297, Ca-93, Mg-71, P-214, Fe-3			116

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-328, Б-10, Ж-11, У-47, Вит.С-2, Na-469, K-238, Ca-200, Mg-23, P-148	.200/7	Каша пшенная с маслом	24-11
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-23
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-21
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Ca-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/10/10	Суп карт. с горохом, тушенкой, сметаной	21-41
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-256, Б-16, Ж-19, У-6, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-158, K-55, Ca-11, Mg-5, P-25	.055	Зразы Верх Исетские	57-23
ЭЦ-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	16-65
ЭЦ-550, Б-5, У-127, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-2450, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	23-88
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-2086, Б-64, Ж-57, У-325, Вит.А-13001, Вит.С-57, Вит.РР-7, Na-4369, K-3405, Ca-581, Mg-186, P-670, Fe-6			184

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-410, Б-13, Ж-14, У-59, Вит.С-3, Na-586, K-298, Ca-249, Mg-29, P-185	.250/10	Каша пшенная с маслом	31-43
ЭЦ-77, Б-2, Ж-2, У-14, Вит.С-1, Na-25, K-73, Ca-60, Mg-7, P-45	.200	Кофе на молоке	20-23
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	3-21
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	12-80
ЭЦ-236, Б-10, Ж-13, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-1, Na-602, K-331, Ca-27, Mg-18, P-47, Fe-1	.250/17/10	Суп карт. с горохом, тушенкой, сметаной	26-09
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-451, Б-10, Ж-31, У-4, Вит.С-3, Na-3, K-68, Ca-5, Mg-5, P-12	.054/54	Гуляш	59-03
ЭЦ-252, Б-4, Ж-7, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-625, K-87, Ca-17, Mg-32, P-97, Fe-1	.180/30	Рис припущенный с овощной смесью	22-95
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Напиток из ягодной смеси	13-58
ЭЦ-322, Б-5, Ж-14, У-44, Na-27, K-73, Ca-32, Mg-8, P-52, Fe-1	.080	Пирог к чаю	18-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-2257, Б-60, Ж-87, У-282, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-4, Na-2526, K-1146, Ca-469, Mg-142, P-633, Fe-6			212

Елкс

Омск

Серев