

Меню школы № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-276, Б-15, Ж-21, У-7, Вит.С-1, На-1759, К-46, Са-35, Mg-8, P-45, Fe-1	.075/6	Суфле Рыбка с маслом	50-58
ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У-12, Вит.С-14, Вит.РР-1, На-645, К-408, Са-28, Mg-18, P-53, Fe-1	.080	Картофельное пюре	11-45
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, На-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	23-70
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1	.200	Напиток из св. апельсинов	12-03
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-664, Б-24, Ж-27, У-83, Вит.С-81, Вит.РР-2, На-2606, К-790, Са-143, Mg-57, P-174, Fe-3			100

5-11 класс

ЭЦ-350, Б-22, Ж-25, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-3, На-216, К-76, Са-15, Mg-7, P-35, Fe-1	.075/5	Зразы Верх Исетские с маслом	72-27
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	16-96
ЭЦ-335, Б-31, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-266, К-81, Са-19, Mg-11, P-62, Fe-1	.080	Пирог Дружная семейка	20-49
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-24
ЭЦ-1107, Б-61, Ж-39, У-127, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-5, На-1358, К-313, Са-65, Mg-63, P-236, Fe-4			116

ОВЗ 1-4 класс завтрак

ЭЦ-352, Б-9, Ж-14, У-46, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-472, К-260, Са-201, Mg-34, P-182	.200/10	Каша Дружба с маслом сливочным	28-37
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	11-34
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/13/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	31-88
ЭЦ-276, Б-15, Ж-21, У-7, Вит.С-1, На-1759, К-46, Са-35, Mg-8, P-45, Fe-1	.075/6	Суфле Рыбка с маслом	50-58
ЭЦ-83, Б-2, Ж-3, У-12, Вит.С-14, Вит.РР-1, На-645, К-408, Са-28, Mg-18, P-53, Fe-1	.080	Картофельное пюре	11-45
ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, На-21, К-301, Са-72, Mg-26, P-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	23-70
ЭЦ-134, Б-1, У-34, К-1, Са-1	.200	Напиток из св. апельсинов	12-03
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, На-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-1552, Б-49, Ж-66, У-195, Вит.А-1, Вит.С-114, Вит.РР-5, На-4228, К-1578, Са-531, Mg-137, P-548, Fe-5			184

ОВЗ 5-11 класс завтрак

ЭЦ-440, Б-11, Ж-18, У-58, Вит.С-3, Вит.РР-1, На-589, К-326, Са-251, Mg-43, P-227	.250/11	Каша Дружба с маслом сливочным	34-35
ЭЦ-170, Б-3, Ж-9, У-20, На-200, К-39, Са-9, Mg-6, P-28	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	16-04
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, На-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-17
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, На-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	33-20
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24			
ЭЦ-350, Б-22, Ж-25, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-3, На-216, К-76, Са-15, Mg-7, P-35, Fe-1	.075/5	Зразы Верх Исетские №49	72-27
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, На-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами № 36	16-96
ЭЦ-335, Б-31, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, На-266, К-81, Са-19, Mg-11, P-62, Fe-1	.080	Пирог Дружная семейка	20-49
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром № 685	4-04
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-48
ЭЦ-2083, Б-88, Ж-81, У-252, Вит.А-2, Вит.С-39, Вит.РР-7, На-3097, К-1168, Са-502, Mg-152, P-656, Fe-5			212

Руководитель

Зав.производством

Тихомиров
Сергей