

21 Марта 2023 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость б питания
1-4 класс			
ЭЦ-237, Б-4, Ж-7, У-40, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, К-123, Са-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/40	Рис припущенный с овощами с	29-96
ЭЦ-279, Б-16, Ж-21, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-201, К-70, Са-14, Mg-6, P-32	.070/5	Зразы Верх-Исетские с маслом	62-35
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	11-31
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-736, Б-23, Ж-28, У-100, Вит.С-14, Вит.РР-3,			106
5-11 класс			
ЭЦ-257, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2444, К-127, Са-44, Mg-16, P-74, Fe-1	.180/40	Макаронные изделия отварные с	32-86
ЭЦ-485, Б-11, Ж-33, У-5, Вит.С-4, Na-3, К-73, Са-5, Mg-5, P-13	.058/58	Гуляш	62-67
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-55
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1004, Б-25, Ж-39, У-106, Вит.С-8, Вит.РР-1,			122
ОВЗ 1-4 класс			
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-81	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	23-31
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	8-80
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/23	Бутерброды сыром	24-56
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-585, К-277, Са-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/25/10	Щи из св капусты с цыпленком,	29-95
ЭЦ-237, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-581, К-123, Са-23, Mg-34, P-102, Fe-1	.150/40	Рис припущенный с овощами с	29-96
ЭЦ-279, Б-16, Ж-21, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-201, К-70, Са-14, Mg-6, P-32	.070/5	Зразы Верх-Исетские с маслом	62-35
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Са-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	11-31
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1457, Б-44, Ж-53, У-200, Вит.А-1, Вит.С-40,			195
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Са-154, Mg-18, P-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	31-81
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	8-80
ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Са-130, Mg-10, P-90	.031,25/25	Бутерброд с сыром	26-21
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1	.250/25/10	Щи из св капусты с цыпленком,	32-80
ЭЦ-237, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.С-4, Вит.РР-1, Na-2444, К-127, Са-44, Mg-16, P-74, Fe-1	.180/40	Макаронные изделия отварные с	32-86
ЭЦ-485, Б-11, Ж-33, P-74, Fe-1	.058/58	Гуляш	62-67
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	7-55
ЭЦ-119, Б-4, У-24	шт./38гр.	Вафли "Боярушка"	16-54
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-1829, Б-49, Ж-70, У-218, Вит.А-1, Вит.С-41,			224

Руководитель

Зав. производством

