

Меню ШКОЛА № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость в питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-65, Ж-7, У-1, Вит.С-3, На-134, К-39, Са-8, Mg-4, P-12	.034	<i>Салат из свежих огурцов</i>	14-55
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, На-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	19-35
ЭЦ-279, Б-16, Ж-21, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, На-201, К-70, Са-14, Mg-6, P-32	.070/50	<i>Зразв -Верх-Исетские- с соусом</i>	59-70
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-742, Б-28, Ж-35, У-80, Вит.С-34, Вит.РР-7, На-1099, К-415, Са-49, Mg-158, P-283, Fe-5			106
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-81, Ж-8, У-1, Вит.С-3, На-165, К-48, Са-9, Mg-5, P-15	.042	<i>Салат из свежих огурцов</i>	18-15
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, На-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	23-22
ЭЦ-319, Б-18, Ж-23, У-9, Вит.С-3, Вит.РР-3, На-229, К-80, Са-16, Mg-7, P-36, Fe-1	.080/50	<i>Зразв -Верх-Исетские- с соусом</i>	68-23
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-854, Б-32, Ж-39, У-90, Вит.С-34, Вит.РР-9, На-1275, К-489, Са-57, Mg-189, P-333, Fe-7			122
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-365, Б-3, Ж-26, У-28, На-12, К-42, Са-11, Mg-15, P-59	.125/35	<i>Запеканка рисовая с соусом</i>	43-79
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Mg-3, P-5	.31,25 /40	<i>Бутерброд с повидлом</i>	13-82
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, На-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/6	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	25-19
ЭЦ-65, Ж-7, У-1, Вит.С-3, На-134, К-39, Са-8, Mg-4, P-12	.034	<i>Салат из свежих огурцов</i>	14-55
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, На-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	19-35
ЭЦ-279, Б-16, Ж-21, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, На-201, К-70, Са-14, Mg-6, P-32	.070/50	<i>Зразв -Верх-Исетские- с соусом</i>	59-70
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-1496, Б-40, Ж-70, У-177, Вит.А-1, Вит.С-53, Вит.РР-9, На-1347, К-876, Са-105, Mg-204, P-429, Fe-7			195
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-438, Б-4, Ж-32, У-34, Вит.РР-1, На-15, К-51, Са-13, Mg-18, P-71, Fe-1	.150/35	<i>Запеканка рисовая с соусом</i>	52-64
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-04
ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Mg-3, P-5	.31,25 /40	<i>Бутерброд с повидлом</i>	13-82
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	29-34
ЭЦ-81, Ж-8, У-1, Вит.С-3, На-165, К-48, Са-9, Mg-5, P-15	.042	<i>Салат из свежих огурцов</i>	18-15
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, На-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	23-22
ЭЦ-319, Б-18, Ж-23, У-9, Вит.С-3, Вит.РР-3, На-229, К-80, Са-16, Mg-7, P-36, Fe-1	.080/50	<i>Зразв -Верх-Исетские- с соусом</i>	68-23
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	<i>Напиток Витошка</i>	10-24
ЭЦ-86, Б-3, У-18, На-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный 1 кус.</i>	2-16
ЭЦ-1716, Б-46, Ж-82, У-195, Вит.А-1, Вит.С-58, Вит.РР-13, На-1540, К-1038, Са-123, Mg-243, P-504, Fe-10			224

Руководитель

Зав.производством