

Меню Школа № 10

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

1-4 класс

ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-760, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150/30	Картофельное пюре с нарезкой из св. огуцов	29-14
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.100/5	Котлета мясная с маслом	66
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	8-48
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-828, Б-33, Ж-32, У-103, Вит.А-2, Вит.С-32, Вит.РР-7, Na-6576, К-962, Са-159, Mg-75, P-204, Fe-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	.180/30	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огуцов	24-36
ЭЦ-299, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-215, К-75, Са-15, Mg-7, P-34, Fe-1	.075/5	Зразь -Верх-Исетские- с маслом сливочным	66-51
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	8-48
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.100	Манник	17-89
ЭЦ-1198, Б-38, Ж-39, У-177, Вит.А-1, Вит.С-8, Вит.РР-6, Na-3059, К-414, Са-152, Mg-66, P-264, Fe-5			122

ОВЗ 1-4 класс

ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-203, Са-132, Mg-22, P-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом	24-08
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-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.1шт./30г	Пирожное "Чоко пай"	17-14
ЭЦ-121, Б-2, Ж-6, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, К-411, Са-33, Mg-23, P-67, Fe-1	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-760, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.200/15/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	36-60
ЭЦ-464, Б-26, Ж-26, У-32, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-4, Na-5182, К-133, Са-67, Mg-16, P-52, Fe-1	.150/30	Картофельное пюре с нарезкой из св. огуцов	29-14
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.100/5	Котлета мясная с маслом	66
ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, P-24	.200	Компот из сухофруктов	8-48
ЭЦ-1422, Б-47, Ж-52, У-193, Вит.А-3, Вит.С-48, Вит.РР-9, Na-8040, К-1708, Са-396, Mg-136, P-477, Fe-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-38
			195

ОВЗ 5-11 класс

ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, P-161, Fe-1	.250/12	Каша манная с маслом	29-57
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-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.1шт./30г	Пирожное "Чоко пай"	17-14
ЭЦ-151, Б-3, Ж-8, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-1024, К-513, Са-41, Mg-29, P-83, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
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	.250/15/10	Рассольник Ленин. мясом, сметаной	41-73
ЭЦ-299, Б-17, Ж-22, У-8, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-215, К-75, Са-15, Mg-7, P-34, Fe-1	.180/30	Макаронные изделия отварные с нарезкой из св.огуцов	24-36
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.075/5	Зразь -Верх-Исетские- с маслом сливочн	66-51
ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, К-67, Са-15, Mg-10, P-47, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	8-48
ЭЦ-347, Б-7, Ж-10, У-59, Вит.РР-1, Na-34, К-110, Са-46, Mg-12, P-80, Fe-1	.2к/62,5г	Хлеб витаминный 2 кус.	4-76
ЭЦ-1983, Б-58, Ж-65, У-298, Вит.А-2, Вит.С-28, Вит.РР-9, Na-5019, К-1346, Са-438, Mg-144, P-608, Fe-9	.100	Манник	17-89
			224

Руководитель

Зав.производством