

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	14-36
ЭЦ-327, Б-18, Ж-24, У-10, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-327, К-99, Са-18, Mg-9, P-39, Fe-1	.078/50	Зразы -Верх-Исетские- с соусом	84-41
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-99
ЭЦ-719, Б-27, Ж-30, У-83, Вит.А-1, Вит.С-32, Вит.РР-9, Na-2597, К-217, Са-58, Mg-25, P-125, Fe-3			112
<u>5-11 класс</u>			
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/10/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	30-18
ЭЦ-916, Б-17, Ж-53, У-58, Вит.А-5, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-24, К-223, Са-41, Mg-61, P-153, Fe-1	.055/200	Плов по - узбекски	93-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-1206, Б-25, Ж-64, У-97, Вит.А-6, Вит.С-35, Вит.РР-3, Na-900, К-587, Са-102, Mg-90, P-232, Fe-3			129
<u>ОВЗ 1-4 класс</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	24-62
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-22
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	26-40
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-41, Fe-1	.200/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	32-76
ЭЦ-210, Б-5, Ж-5, У-35, Вит.РР-1, Na-2034, К-64, Са-30, Mg-9, P-49, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	14-36
ЭЦ-327, Б-18, Ж-24, У-10, Вит.А-1, Вит.С-4, Вит.РР-3, Na-327, К-99, Са-18, Mg-9, P-39, Fe-1	.078/50	Зразы -Верх-Исетские- с соусом	84-41
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
ЭЦ-148, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, К-54, Са-10, Mg-7, P-37, Fe-1	.050	Булка формовая	2-99
ЭЦ-1463, Б-53, Ж-62, У-173, Вит.А-2, Вит.С-58, Вит.РР-10, Na-4023, К-817, Са-549, Mg-86, P-481, Fe-5			206
<u>ОВЗ 5-11 класс</u>			
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, Са-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша пшенная с маслом сливочным	30-47
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-22
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	26-40
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/шт	Йогурт фруктовый	27-45
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-310, Са-50, Mg-21, P-51, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	42-64
ЭЦ-916, Б-17, Ж-53, У-58, Вит.А-5, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-24, К-223, Са-41, Mg-61, P-153, Fe-1	.055/200	Плов по - узбекски	93-18
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-40
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-24
ЭЦ-2005, Б-52, Ж-94, У-205, Вит.А-6, Вит.С-38, Вит.РР-3, Na-1860, К-975, Са-584, Mg-138, P-570, Fe-4			236
<u>родительская плата</u>			
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша пшенная с маслом сливочным	19-01
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-22
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	20-77
ЭЦ-617, Б-21, Ж-23, У-83, Вит.С-2, Na-851, К-352, Са-451, Mg-44, P-315, Fe-1			50

Руководитель

Зав. производством