

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-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1 | .180/23 | Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв. | 37-87 |
| ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13 | .060/60 | Гуляш из свинины | 89-81 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | Напиток Витошка | 12 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 3-32 |
| ЭЦ-819, Б-19, Ж-40, У-64, Вит.С-34, Вит.РР-5, | | | 143 |
| 5-11 класс | | | |
| 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 | .250/10/10 | Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной | 25-15 |
| ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1 | .180/20 | Рис припущенный с овощами с огуриц.конс. | 30-12 |
| ЭЦ-359, Б-21, Ж-26, У-10, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-258, К-90, Са-18, Mg-8, P-41, Fe-1 | .090 | Зразы -Верх-Исетские- | 99-28 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-81 |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11 | .2к/62,5г | Хлеб витаминный | 6-64 |
| ЭЦ-913, Б-33, Ж-46, У-92, Вит.А-3, Вит.С-35, | | | 165 |
| ОВЗ 1-4 класс | | | |
| ЭЦ-337, Б-9, Ж-14, У-43, Вит.С-2, Na-470, К-241, Са-202, Mg-23, P-150 | .200/12 | Каша ячневая с маслом | 45-18 |
| 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 | 12-40 |
| ЭЦ-291, Б-8, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, К-100, Са-20, Mg-12, P-76, Fe-1 | 0.120 | Булочка Сладкая | 35-51 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 3-32 |
| 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 | .200/10/10 | Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной | 22-59 |
| ЭЦ-266, Б-7, Ж-6, У-45, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2506, К-97, Са-40, Mg-15, P-72, Fe-1 | .180/23 | Макаронные изделия отварные с зел.горошком консерв. | 37-87 |
| ЭЦ-492, Б-11, Ж-34, У-4, Вит.С-4, Na-3, К-72, Са-5, Mg-5, P-13 | .060/60 | Гуляш из свинины | 89-81 |
| ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 | .200 | Напиток Витошка | 12 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 3-32 |
| ЭЦ-1725, Б-45, Ж-74, У-187, Вит.А-1, Вит.С- | | | 262 |
| ОВЗ 5-11 класс | | | |
| ЭЦ-421, Б-11, Ж-18, У-54, Вит.С-3, Na-587, К-302, Са-252, Mg-29, P-188 | .250/15 | Каша ячневая с маслом | 56-24 |
| 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 | 12-40 |
| ЭЦ-100, Б-3, У-20 | 1шт/70гр. | Блинчики с вишней | 35-16 |
| ЭЦ-27, Б-1, У-6 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 3-32 |
| ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2 | 0.200 | Сок Фруктовый 1кор | 29-88 |
| 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 | .250/10/10 | Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной | 25-15 |
| ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Са-19, Mg-36, P-107, Fe-1 | .180/20 | Рис припущенный с овощами с огуриц.конс. | 30-12 |
| ЭЦ-359, Б-21, Ж-26, У-10, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-3, Na-258, К-90, Са-18, Mg-8, P-41, Fe-1 | .090 | Зразы -Верх-Исетские- | 99-28 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 3-81 |
| ЭЦ-54, Б-2, У-11 | .2к/62,5г | Хлеб витаминный | 6-64 |
| ЭЦ-1674, Б-52, Ж-68, У-215, Вит.А-13003, | | | 302 |

Руководитель

Зав.производством

