Меню Школа № 10

| Меню Школа № 10  |            |   |                       |
|--|------------|---|-----------------------|
| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),<br>углеводы (г), витамины (мг),  | Выход      | Наименование блюда                          | Стоимост<br>ь питания |
|  | OB3        | <u>1-4 класс</u>                            |                       |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16,<br>P-134, Fe-1  | .31,25/14  | Бутерброд с сыром№ 3,                       | 12-51                 |
| ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.PP-1, Na-438,<br>К-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3  | .200/10    | Каша гречневая с маслом сливочным           | 22-04                 |
| N-33-, Са-132, Mg-114, F-239, Fe-3<br>9Ц-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, К-147, Са-120,<br>Mg-14, P-90  | .200       | Какао с молоком№ 693                        | 12-38                 |
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1 ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Ca-53, Mg-33, P-99, Fe-1 ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5, | .250/15    | Суп картоф.с мак.изд., мясом                | 23-07                 |
|  | .150       | Картофельное пюре № 520                     | 16-93                 |
|  | .050       | Салат из свежей капусты                     | 4-07                  |
| P-9<br>ЭЦ-589, Б-16, Ж-26, У-54, Na-776, K-3, Ca-9, Mg-1, P-5  | .050       | Шницель н-р                                 | 44-69                 |
| ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, K-70, Ca-9, Mg-5, P-7,<br>Fe-1  | .200       | Компот из груш                              | 16-88                 |
| ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22  | .030       | Булка формовая стр.46                       | 1-43                  |
| ЭЦ-1784, Б-48, Ж-66, У-232, Вит.А-1, Вит.С-55, Вит.РР-5, Na-3984, K-1947, Ca-586, Mg-217, P-676, Fe-7  |            |   | 154                   |
|  | OB3 5      | <u>-11 класс</u>                            |                       |
| ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16,   | .31,25/16  | Бутерброд с сыром№ 3,                       | 14-08                 |
| P-134, Fe-1<br>ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,   | .200/10    | Каша гречневая с маслом сливочным           | 22-04                 |
| K-335, Ca-132, Mg-114, P-239, Fe-3<br>ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120,   | .200       | Какао с молоком№ 693                        | 12-38                 |
| Mg-14, P-90<br>ЭЦ-24, Б-1, Ж-1, У-2, Вит.С-1, Na-21, K-61, Ca-50,  | . 1кор.    | Молоко витаминизированное                   | 22-80                 |
| Mg-6, Р-38<br>ЭЦ-362, Б-7, Ж-14, У-52, Вит.РР-1, Na-275, K-115,  | .100       | Рогалик сдобный                             | 9-70                  |
| Са-40, Mg-13, P-80, Fe-1<br>ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2,   | .250/15    | Суп картоф.с мак.изд.,мясом                 | 23-07                 |
| Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1<br>ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1,   |            | Запеканка творожная с мол.                  |                       |
| Вит.PP-1, Na-80, K-221, Ca-254, Mg-39, P-350, Fe-1   | .150/20    | сгущеным№366,                               | 67-45                 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1<br>ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15,   | .200/15    | Чай с сахаром № 685                         | 2-60                  |
| Мg-10, P-47, Fe-1<br>ЭЦ-1952, Б-64, Ж-81, У-242, Вит.А-9, Вит.В2-1,  | .2к/62,5г  | Хлеб витаминный 2 кус.                      | 3-88                  |
| ЭЦ-1952, B-64, M-61, У-242, БИТ.А-9, БИТ.В2-1,<br>Вит.С-21, Вит.РР-6, Na-2200, K-1517, Ca-856,<br>Mg-241, P-1057, Fe-9   |            |   | 178                   |
|  | <u>1-4</u> | класс                                       |                       |
| ЭЦ-155, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209,<br>K-764, Ca-53, Mg-33, P-99, Fe-1  | .150       | Картофельное пюре № 520                     | 16-93                 |
| ЭЦ-27, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5, P-9   | .050       | Салат из свежей капусты                     | 4-07                  |
| ЭЦ-589, Б-16, Ж-26, У-54, Na-776, К-3, Са-9, Мg-1, Р-5   | .050       | Шницель н-р                                 | 44-69                 |
| ЭЦ-110, У-28, Вит.С-2, Na-6, K-70, Ca-9, Mg-5, P-7, Fe-1   | .200       | Компот из груш                              | 16-88                 |
| ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22  | .030       | Булка формовая стр.46                       | 1-43                  |
| ЭЦ-970, Б-21, Ж-35, У-125, Вит.С-36, Вит.РР-2,<br>Na-2523, K-919, Ca-94, Mg-48, P-142, Fe-2  | F 1        | ,   | 84                    |
| ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2,   |            | <u>1 класс</u>                              |                       |
| Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1  | .250/15    | Суп картоф.с мак.изд.,мясом                 | 23-07                 |
| ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.PP-1, Na-80, K-221, Ca-254, Mg-39, P-350, Fe-1   | .150/20    | Запеканка творожная с мол.<br>сгущеным№366, | 67-45                 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1   | .200/15    | Чай с сахаром № 685                         | 2-60                  |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1   | .2ĸ/62,5z  | Хлеб витаминный 2 кус.                      | 3-88                  |
| ЭЦ-944, Б-36, Ж-44, У-102, Вит.А-9, Вит.В2-1,<br>Вит.С-18, Вит.РР-4, Na-1052, К-799, Ca-306,<br>Mg-78, Р-476, Fe-4   |            | 2000  | 97                    |

Руководитель Овер Зав.производством Оверб Мини