Меню Школа № 10

Меню Школа № 10 эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), Стоимо			
углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	ь питани:
	<u>1-4</u>	класс	
IЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667,	.180/20	Картофельное пюре с зеленым	34-40
-976, Са-76, Mg-53, Р-156, Fe-2 Ц-303, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-101, K-202,		горошком	
a-53, Mg-23, P-194, Fe-2	0.086	Суфле из филе птицы	58-98
ILI-34, Y-9, But.C-28, But.PP-4	.200	Напиток Витошка	10-24
Ц-86, Б-3, У-18, Na-181, К-34, Са-7, Mg-5, Р-24 Ц-634, Б-28, Ж-30, У-62, Вит.С-65, Вит.РР-13,	. 1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный	2-38 106
la-1949, K-1212, Ca-136, Mg-81, P-374, Fe-4			
	<u>5-11</u>	класс	
Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, а-694, К-97, Са-19, Мg-36, Р-107, Fe-1	.180/25	Рис припущенный с овощам,зеленым горошком	31-25
Ц-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, K-183, a-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100	Биточки из филе цыпленка бр.	84-33
ц-57, У-15, Na-1, K-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
Ц-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1κ/31,25ε	Хлеб витаминный	2-38
Ц-826, Б-26, Ж-39, У-94, Вит.А-1, Вит.С-2, ит.РР-8, Na-998, K-339, Ca-49, Mg-62, Р-294,	-		122
e-4	OB3 1	I-4 класс	
Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146,	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-53
a-123, Mg-14, Р-91 Ц-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
L-119, 6-4, Y-24	1шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
Ц-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1ĸ/31,25z	Хлеб витаминный	2-38
Ц-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, a-819, K-410, Ca-32, Mg-23, Р-66, Fe-1	.200/10/10	Рассольник Ленингр. с мясом. сметан	30-33
Ц-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.PP-2, Na-1667, 976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	34-40
Ц-303, Б-19, Ж-23, У-5, Вит.РР-7, Na-101, K-202, a-53, Mg-23, Р-194, Fe-2	0.086	Суфле из филе птицы	58-98
Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	10-24
Ц-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, Р-24	.1κ/31,25ε	Хлеб витаминный	2-38
DU-1384, Б-49, Ж-52, У-177, Вит.А-1, Вит.С-80, Вит.РР-14, Na-3387, К-1827, Ca-303, Mg-127, Р-563, Fe-6	-		195
	OB3 5	<u>-11 класс</u>	
Ц-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, К-182, a-154, Mg-18, Р-114	.250/10	Каша пшеничная с маслом	26-74
а-точ, му-то, г-ттч Ц-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
Ц-119, Б-4, У-24	1шт/100гр.	Вафли "Артековец"	28-72
Ц-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1κ/31,25г		2-38
Ц-199, Б-7, Ж-11, У-18, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, a-1023, K-512, Са-40, Mg-29, Р-83, Fe-1	.250/15/10	Рассольник Ленингр. с мясом, сметан	40-12
Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, a-694, K-97, Ca-19, Mg-36, Р-107, Fe-1	.180/25	Рис припущенный с овощам,зеленым горошком	31-25
Ц-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, K-183, a-18, Mg-17, P-155, Fe-2	.100	Биточки из филе цыпленка бр.	84-33
Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-04
Ц-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-38
	-		
Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, ит.РР-10, Na-2749, К-1092, Ca-255, Mg-118,	-		224
9Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, вит.РР-10, Na-2749, К-1092, Ca-255, Mg-118,		ьская плата	224
DЦ-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, вит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, 523, Fe-6 IЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146,	<u>родители</u> .200/10	ьская плата Каша пшеничная с маслом	224
Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, ит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, -523, Fe-6 Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, a-123, Mg-14, Р-91 Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4,			
Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, ит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, -523, Fe-6 Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, a-123, Mg-14, Р-91 Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4,	.200/10	Каша пшеничная с маслом	23-53
Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, ит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, -523, Fe-6 Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, a-123, Mg-14, P-91 Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4, -28 Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.055	Каша пшеничная с маслом Пирожное Черемушка	23-53 22-43
Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, ит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, -523, Fe-6 Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, a-123, Mg-14, P-91 Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4, -28 Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/10 .055 .200/15	Каша пшеничная с маслом Пирожное Черемушка	23-53 22-43 4-04
DL-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, I-523, Fe-6 DL-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ia-123, Mg-14, P-91, Iu-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4, I-28, I-27, V-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1, Iu-671, Б-12, Ж-31, У-88, Вит.С-1, Na-471, Iu-671, Iu-6	.200/10 .055 .200/15	Каша пшеничная с маслом Пирожное Черемушка Чай с сахаром	23-53 22-43 4-04
9Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, Р-523, Fe-6 9Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Са-123, Mg-14, Р-91 9Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4, Р-28 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 9Ц-671, Б-12, Ж-31, У-88, Вит.С-1, Na-471, К-208, Ca-146, Mg-22, Р-127, Fe-1	.200/10 .055 .200/15	Каша пшеничная с маслом Пирожное Черемушка Чай с сахаром <u>ьская плата</u> Рассольник Ленингр. с мясом. сметан	23-53 22-43 4-04 50
9Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, 2-523, Fe-6 9Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91 9Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4, 2-28 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-671, Б-12, Ж-31, У-88, Вит.С-1, Na-471, C-208, Ca-146, Mg-22, P-127, Fe-1 9Ц-159, Б-5, Ж-9, У-14, Вит.А-1, Вит.С-14, Вит.РР-1, Na-819, K-410, Ca-32, Mg-23, P-66, Fe-1 9Ц-259, Б-2, Ж-17, У-27, Na-30, K-33, Ca-16, Mg-3, 2-26	.200/10 .055 .200/15 	Каша пшеничная с маслом Пирожное Черемушка Чай с сахаром <u>ьская плата</u> Рассольник Ленингр. с мясом. сметан Пирожное Черемушка	23-53 22-43 4-04 50 23-81 20-20
9Ц-1698, Б-51, Ж-66, У-224, Вит.А-2, Вит.С-21, Вит.РР-10, Na-2749, K-1092, Ca-255, Mg-118, Р-523, Fe-6 9Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ва-123, Mg-14, Р-91 9Ц-285, Б-3, Ж-18, У-29, Na-33, K-37, Ca-18, Mg-4, Р-28 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 9Ц-671, Б-12, Ж-31, У-88, Вит.С-1, Na-471, К-208, Ca-146, Mg-22, Р-127, Fe-1	.200/10 .055 .200/15 podument	Каша пшеничная с маслом Пирожное Черемушка Чай с сахаром <u>ьская плата</u> Рассольник Ленингр. с мясом. сметан	23-53 22-43 4-04 50

Руководитель_

Зав.производством_