Меню Школа № 10

| | еню ш | кола № 10 | |
|---|-----------------------|--|--------------------|
| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоимост ь питания |
| | 1-4 | класс | |
| ЭЦ-548, Б-12, Ж-32, У-26, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-43, | .050/200 | | 60-06 |
| K-913, Ca-22, Mg-40, P-98, Fe-2 ЭЦ-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, | | Жаркое по-домашнему | |
| 9-90 | .031,/30/3 | Бутерброд с сельдью | 39-52 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24 | .200/15 .1к/31,25г | Чай с сахаром Хлеб витаминный | 4-04 2-38 |
| 9Ц-827, Б-20, Ж-36, У-77, Вит.С-35, Вит.РР-2, | .1NJ1,230 | Алео витиминный | 106 |
| Na-473, K-1020, Ca-164, Mg-59, P-220, Fe-3 | | | |
| | <u>5-11</u> | класс | |
|)Ц-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, ia-81, K-428, Ca-40, Mg-28, Р-93, Fe-1 | .250/10 | Суп из овощей со сметаной | 16-59 |
| ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, Р-107, Fe-1 | .180/20 | Рис припущенный с овощам, зеленым горошком | 28-57 |
| ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, К-19, Ca-19, Mg-2, Р-10 | .100 | Котлета мясная | 68-04 |
| ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 4-04 |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.РР-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1 | .2κ/62,5г | Хлеб витаминный | 4-76 |
| ЭЦ-907, Б-32, Ж-35, У-117, Вит.А-2, Вит.С-27, Зит.РР-6, Na-2689, K-636, Ca-98, Mg-80, Р-265, Fe-4 | | | 122 |
| | <u>OB3 1</u> | <u>-4 класс</u> | |
| ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-146, Са-123, Mg-14, Р-91 | .200/10 | Каша пшеничная с маслом | 23-53 |
| 9Ц-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65, /g-11, P-53, Fe-1 | .200 | Чай с молоком | 8-80 |
| И-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, K-66, Ca-32, Mg-7, -51, Fe-1 | .100 | Пирожное Черемушка | 40-13 |
| іЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24 | .1κ/31,25ε | Хлеб витаминный | 2-38 |
| IЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, la-65, K-343, Ca-32, Mg-22, Р-74, Fe-1 | .200/10 | Суп из овощей со сметаной | 14-16 |
| , UL-548, Б-12, Ж-32, У-26, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-43, (-913, Ca-22, Mg-40, Р-98, Fe-2 | .050/200 | Жаркое по-домашнему | 60-06 |
| 0Ц-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, | .031,/30/3 | Бутерброд с сельдью | 39-52 |
| -90 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 4-04 |
| ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24 | .1к/31,25г | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-1988, Б-44, Ж-93, У-219, Вит.А-1, Вит.С-56, Вит.РР-4, Na-1242, К-1707, Ca-423, Mg-118, Р-513, Fe-6 | | | 195 |
| | OB3 5 | <u>-11 класс</u> | |
| ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-182, | .250/10 | Каша пшеничная с маслом | 26-80 |
| Ca-154, Mg-18, Р-114 ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, | .200 | Чай с молоком | 8-80 |
| //g-11, P-53, Fe-1 ЭЦ-518, Б-5, Ж-33, У-53, Na-60, К-66, Ca-32, Mg-7, | .100 | Пирожное Черемушка | 40-13 |
| P-51, Fe-1 ЭЦ-86, Б-3, У-18, Na-181, K-34, Ca-7, Mg-5, P-24 | .1ω. .1κ/31,25ε | Хлеб витаминный | 2-38 |
| ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14 | .125/1um | Йогурт фруктовый | 23-89 |
| ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, K-428, Ca-40, Mg-28, Р-93, Fe-1 | .250/10 | Суп из овощей со сметаной | 16-59 |
| 9Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, Р-107, Fe-1 | .180/20 | Рис припущенный с овощам,зеленым горошком | 28-57 |
| ЭЦ-220, Б-15, Ж-14, У-8, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1551, | .100 | Котлета мясная | 68-04 |
| К-19, Са-19, Mg-2, Р-10 ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 | .200/15 | Чай с сахаром | 4-04 |
| ЭЦ-172, Б-6, Ж-1, У-35, Вит.PP-1, Na-362, K-67, Ca-15, Mg-10, P-47, Fe-1 | .2ĸ/62,5г | Хлеб витаминный | 4-76 |
| ЭЦ-2108, Б-57, Ж-90, У-274, Вит.А-2, Вит.С-30. Вит.РР-6, Na-3502, К-1016, Са-356, Mg-121, | • | | 224 |
| P-507, Fe-6 | родител | ьская плата | |
| ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, Mg-1,1, P-53, Fe-1 | .200 | Чай с молоком | 8-80 |
| ЭЦ-534, Б-5, Ж-34, У-55, Na-62, K-68, Ca-33, Mg-7, | .103 | Пирожное Черемушка | 41-20 |
| P-53, Fe-1 ЭЦ-620, Б-7, Ж-36, У-72, Вит.С-1, Na-88, K-166, Ca-98, Mg-18, P-106, Fe-2 | | 200 | 50 |

Руководитель

Зав.производством

— Органия

— Органия