Меню Школа № 10

	еню Ш	кола № 10	
н. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимос ь питани
	1-4	клас <u>с</u>	
ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806,	.100	Картофельное пюре	12-79
(-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1 ЭЦ-67, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16,			
(-240, Ca-58, Mg-21, P-41, Fe-1 9Ц-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19,	.080	Капуста тушеная	13-06
Ca-33, Mg-3, P-13	.100	Шницель мясной	75-35
9U-57, Y-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном Хлеб витаминный 1 кус.	8-19 2-61
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-700, Б-15, Ж-36, У-53, Вит.С-71, Вит.РР-2,	.1ĸ/31,25г	Алео витаминный 1 кус.	112
Na-3922, K-793, Ca-131, Mg-50, P-128, Fe-3			
	<u>5-11</u>	класс	
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, K-764, Ca-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	Картофельное пюре	19-18
ЭЦ-84, Б-3, Ж-3, Ў-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, <-301, Ca-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.100	Капуста тушеная	16-32
9Ц-374, Б-24, Ж-28, У-6, Вит.РР-9, Na-125, K-248, Ca-65, Mg-28, Р-239, Fe-2	0.106	Суфле из филе птицы	62-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, К-111, Са-19, Mg-11, Р-60, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-19
	.100	Пирог Сказка	20-69
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61
ЭЦ-1199, Б-37, Ж-59, У-132, Вит.С-92, Вит.РР-13, Na-1471, К-1449, Ca-214, Mg-102,			129
P-458, Fe-6	OB3	1-4 кл <i>асс</i>	
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.C-1, Na-437, K-145,			22-75
Ca-123, Mg-14, P-91 ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120,	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	
Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	16-39
ЭЦ-132, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3 ЭЦ-131, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-493, K-404, Ca-20, Mg-22, P-72, Fe-1 ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1	.31,25/16	Бутерброд с маслом сливочным	21 33-86
	.200/20	Суп картоф. с мак.изд. филе цыпленка	
	.100	Картофельное пюре	12-79
ЭЦ-67, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, <-240, Ca-58, Mg-21, Р-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	13-06
ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, К-19, Ca-33, Mg-3, Р-13	.100	Шницель мясной	75-35
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-19
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-1395, Б-30, Ж-68, У-141, Вит.А-1, Вит.С-86,	.1ĸ/31,25z	Хлеб витаминный 1 кус.	2-61 206
Эц-1395, Б-30, Ж-66, У-141, Вит.А-1, Вит.о-66, Вит.РР-4, Na-4903, К-1491, Са-396, Mg-100, Р-384, Fe-4		1	200
	OB3 5	<u>i-11 класс</u>	
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181,	.250/13	Каша ячневая с маслом сливочным	29-58
Ca-154, Mg-18, P-114 ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120,			16-39
Mg-14, P-90	.200 .31,25/20	Какао с молоком	25-03
ЭЦ-132, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Сa-2, Р-3 ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2,	.250/20	Бутерброд с маслом сливочным Суп картоф. с мак.изд. филе цыпленка	36
Na-616, K-505, Ca-26, Mg-27, P-89, Fe-1 ЭЦ-156, 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-84, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21,	.150	Картофельное пюре	19-18
K-301, Са-72, Мg-26, Р-52, Fe-1 ЭЦ-374, Б-24, Ж-28, У-6, Вит.РР-9, Na-125, K-248,	.100	Капуста тушеная	16-32
Ca-65, Mg-28, P-239, Fe-2	0.106	Суфле из филе птицы	62-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-501, Б-6, Ж-22, У-71, Вит.РР-1, Na-115, K-111,	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-19
Ca-19, Mg-11, P-60, Fe-1	.100	Пирог Сказка	20-69
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-1998, Б-56, Ж-95, У-234, Вит.А-1, Вит.С-112,	1κ/31,25ε	Хлеб витаминный	2-61 236
Вит.РР-15, Na-2684, K-2284, Ca-516, Mg-161,			
P-754, Fe-7	подимал	ьская плата	
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145,	_		22.5
Ca-123, Mg-14, P-91 9L-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65,	.200/10	Каша ячневая с маслом сливочным	22-75
Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-22
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Ca-2, Р-3	31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	19-03
ЭЦ-508, Б-10, Ж-24, У-63, Вит.С-2, Na-464, К-245, Ca-190, Mg-25, P-147, Fe-1			50

Руководитель ПКий-

no. and

nih!