Меню Школа № 10

	еню Ш	кола № 10	
эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
3	1-4		
ЭЦ-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, K-165,	.090	Биточки из филе цыпленка бр.	70-12
Ca-16, Mg-16, P-139, Fe-1 ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667,	.180/25	Картофельное пюре с зеленым	38-29
K-976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	горошком Чай с сахаром, лимоном	5-98
3U-37, 5-15, Na-1, K-25, Ga-5, Nig-4, F-6, Fe-1 3U-27, 5-1, Y-6	.200/13/7 .1κ/31,2 <b>5</b> ε	Хлеб витаминный	2-61
9U-657, Б-23, Ж-35, У-63, Вит.С-37, Вит.РР-8, Na-1778, K-1166, Ca-97, Mg-73, P-303, Fe-4	•		117
4a-1776, N-1100, Ga-97, Mg-73, F-300, Te-4	<u>5-11</u>	класс	
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Ja-732, K-346, Ca-53, Mg-25, Р-82, Fe-1	.250/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	29-78
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230,	.100	Рыба под сырной корочкой	75-74
(-60, Ca-72, Mg-12, Р-54 )Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,	.180	Рис припущенный с овощами	20-63
Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2ĸ/62,5г	Хлеб витаминный	5-22
ЭЦ-867, Б-33, Ж-43, У-87, Вит.А-3, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-1657, K-528, Ca-149, Mg-77, Р-251,			135
Fe-3	OR2 1	-4 класс	
9Ц-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146,			30-21
ca-123, Mg-14, P-91 9Ц-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120,	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	20-69
/д-14, Р-90 9Ц-218, Б-6, Ж-6, У-36, Вит.РР-1, Na-228, K-75, Ca-15,	.200	Какао с молоком	
1g-9, P-57, Fe-1 )Ц-27, Б-1, У-6	0.090 .1к/31,25г	Булочка Сластена Хлеб витаминный	18-84 2-61
:ц-27, Б-1, У-0 :Ц-130, Б-4, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2,	ŕ	млео витаминный Щи из св капусты с цыпленком,	
la-585, K-277, Ca-43, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/20/10	сметаной	25-65
.Ц-362, Б-16, Ж-28, У-12, Вит.РР-6, Na-110, K-165, a-16, Mg-16, P-139, Fe-1	.090	Биточки из филе цыпленка бр.	70-12
)Ц-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, -976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2	. 180/25	Картофельное пюре с зеленым горошком	38-29
9L-57, Y-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	5-98
ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-1510, Б-46, Ж-68, У-181, Вит.А-1, Вит.С-63,	1κ/31,25ε	Хлеб витаминный	2-61 215
Вит.PP-11, Na-3078, K-1811, Ca-398, Mg-130, Р-606, Fe-6			
	OB3 5	<u>-11 класс</u>	
ЭЦ-411, Б-11, Ж-16, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-182, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/12	Каша пшенная с маслом сливочным	37-52
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, лд-14, Р-90	.200	Какао с молоком	20-69
лу 5µ1-218, Б-6, Ж-6, У-36, Вит.РР-1, Na-228, K-75, Ca-15, Лg-9, Р-57, Fe-1	0.090	Булочка Сластена	18-84
9Ц-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
ЭЦ-100, Б-4, Ж-4, У-14	.125/1um	Йогурт фруктовый	32-34
ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, K-346, Ca-53, Mg-25, Р-82, Fe-1	.250/20/10	Щи из св капусты с цыпленком, сметаной	29-78
ЭЦ-313, Б-21, Ж-23, У-5, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-230, К-60, Ca-72, Mg-12, Р-54	.100	Рыба под сырной корочкой	75-74
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mq-36, Р-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	20-63
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-54, Б-2, У-11 ЭЦ-1772, Б-58, Ж-74, У-223, Вит.А-3, Вит.С-37,	2κ/62,5z	Хлеб витаминный	5-22 247
Вит.PP-4, Na-2481, K-932, Ca-438, Mg-118, P-512, Fe-4			
	60 родите	льская плата	
ЭЦ-329, Б-9, Ж-13, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-146, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша пшенная с маслом сливочным	23-39
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120 Mg-14, P-90	.200	Какао с молоком	20-69
	. 1шт./38г	F	14-06
ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 ЭЦ-567, Б-14, Ж-19, У-87, Вит. С-2, Na-628,	030	Булка формовая	1-86 60
K-325, Ca-249, Mg-32, P-203		& 10.	90

Руководитель

Зав.производством