Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г),	Выход	Наименование блюда	Стоимос
углеводы (г), витамины (мг),			ь питани
U 00 5 4 N/O N/O D 00 N 400 K/O 00 00	<u>1-4</u>	<u>класс</u>	
.Ц-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Ca-20, lg-6, Р-11	.060	Салат из свежей капусты	7-75
Ц-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, -121, Ca-49, Mg-11, Р-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленные с соусом	79-48
IЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, K-272, a-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	15-16
Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
Ц-27, Б-1, У-6 Ц-707, Б-29, Ж-31, У-79, Вит.С-42, Вит.РР-7,	.1ĸ/31,25z	Хлеб витаминный	<u>2-61</u> 117
la-2241, K-453, Ca-89, Mg-160, P-289, Fe-6			
	<u>5-11</u>	класс	
Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, Р-79, Fe-1	.250/15	Суп карт. с горохом, цыплекном.	19-86
Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, N a-2441, К-77 , a-36, Mg-11, Р-59, Fe-1	.180/25	Макаронные изделия отварные с овощной закуской	30-90
Ц-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240, -15, Ca-15, Mg-2, Р-8	.080	Котлета мясная	60-49
Ц-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, e-1	0.200	Компот из сливы	21-14
Ц-27, Б-1, У-6	.1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный	2-61
Ц-807, Б-28, Ж-28, У-113, Вит.А-1, Вит.С-20, ит.РР-5, Na-4308, K-587, Ca-90, Mg-38, Р-151, e-3			135
5°0	<u>OB3 1</u>	<u>-4 класс</u>	
Ј-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Ca-130, Mg-10, 90	.031,25/16	Бутерброд с сыром	19-42
1-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, 203, Са-132, Mg-22, Р-129, Fe-1	.200/7	Каша манная с маслом сливочным	24-68
J-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, д-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-68
, 1-, 1-, 1-, 1-, 1-, 1-, 1-, 1-, 1-, 1-	.075	Ватрушка с творогом	23-47
Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.030	Булка формовая	1-86
Ц-174, Б-7, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-2, a-492, K-294, Ca-25, Mg-17, P-63, Fe-1	.200/15	Суп карт. с горохом, цыплекном.	17-89
Ц-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Ca-20, g-6, Р-11	.060	Салат из свежей капусты	7-75
ЭЦ-336, Б-18, Ж-22, У-17, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-1189, K-121, Ca-49, Mg-11, P-63, Fe-1	.100/50	Зразы рубленные с соусом	79-48
Ц-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, K-272, a-20, Mg-143, Р-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	15-16
Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
Ц-27, Б-1, У-6 Ц-1706, Б-59, Ж-66, У-224, Вит.А-1, Вит.С-53.	.1ĸ/31,25z	Хлеб витаминный	2-61 215
ит.PP-11, Na-3804, K-1239, Ca-514, Mg-235, -731, Fe-9			215
	5-11	класс	
Ц-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, К-48, Сa-130, Mg-10, 90	.031,25/15	Бутерброд с сыром	18-61
J-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, 203, Ca-132, Mg-22, Р-129, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом сливочным	
Ц-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120,		Tubble multilast c muchom como mom	29-90
g-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	
g-14, Р-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12,	.200 .075		10-68
g-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22	.075 .030	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая	10-68 23-47 1-86
g-14, P-90 1-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.PP-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 1-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 1-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.PP-2, Na-20, 740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	.075 .030 0.200	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом	10-68 23-47 1-86
g-14, P-90 -l-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 -l-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 -l-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, 740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 -l-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1	.075 .030	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном.	10-68 23-47 1-86 27-48
g-14, P-90 -l-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.PP-1, Na-194, K-63, Ca-12, -g-8, P-48, Fe-1 -l-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 -l-92, У-23, Вит.A-13000, Вит.C-40, Вит.PP-2, Na-20, -740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 -l-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.A-1, Вит.C-12, Вит.PP-2, -a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 -l-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.PP-1, Na-2441, K-77, -a-36, Mg-11, P-59, Fe-1	.075 .030 0.200	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86
g-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 Ц-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, 7-40, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, a-36, Mg-11, P-59, Fe-1 Ц-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240,	.075 .030 0.200 .250/15	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90
g-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 Ц-92, У-23, Вит. А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, -740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, a-36, Mg-11, P-59, Fe-1 L-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240, -15, Ca-15, Mg-2, P-8 Ц-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5,	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской	23-47
g-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 Ц-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, -740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, a-36, Mg-11, P-59, Fe-1 Ц-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240, -15, Ca-15, Mg-2, P-8, L-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, e-1	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25 .080	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской Котлета мясная	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90 60-49 21-14 2-61
g-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.PP-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 Ц-92, У-23, Вит.A-13000, Вит.C-40, Вит.PP-2, Na-20, 7-40, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.A-1, Вит.C-12, Вит.PP-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.PP-1, Na-2441, K-77, a-36, Mg-11, P-59, Fe-1 Ц-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.C-1, Вит.PP-2, Na-1240, -15, Ca-15, Mg-2, P-8 Ц-134, У-34, Вит.C-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, e-1 Ц-27, Б-1, У-6 Ц-1724, Б-51, Ж-54, У-263, Вит.A-13001, ит.C-62, Вит.PP-9, Na-5399, K-1819, Ca-690,	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25 .080 0.200	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской Котлета мясная	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90 60-49 21-14
g-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, g-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 Ц-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, -740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, a-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, a-36, Mg-11, P-59, Fe-1 Ц-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240, -15, Ca-15, Mg-2, P-8 Ц-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, e-1 Ц-27, Б-1, У-6 -14, 1724, Б-51, Ж-54, У-263, Вит.А-13001, ит.С-62, Вит.РР-9, Na-5399, K-1819, Ca-690, lg-196, P-710, Fe-7	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25 .080 0.200 .1\(\kappa\)31,252	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской Котлета мясная	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90 60-49 21-14 2-61
Ig-14, P-90 Ц-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, Ig-8, P-48, Fe-1 Ц-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 Ц-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, -740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Ia-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 Ц-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, Ia-36, Mg-11, P-59, Fe-1 П-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240, -15, Ca-15, Mg-2, P-8 П-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Ia-124, Ia-	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25 .080 0.200 .1\(\kappa\)31,252	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской Котлета мясная Компот из сливы Хлеб витаминный	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90 60-49 21-14 2-61
//g-14, P-90 1/g-14, P-90 1/g-14, P-90 1/g-17, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.PP-1, Na-194, K-63, Ca-12, //g-8, P-48, Fe-1 1/g-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 1/g-92, У-23, Вит.A-13000, Вит.C-40, Вит.PP-2, Na-20, C-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 1/g-17, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.A-1, Вит.C-12, Вит.PP-2, Ia-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 1/g-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.PP-1, Na-2441, K-77, Ca-36, Mg-11, P-59, Fe-1 1/g-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.C-1, Вит.PP-2, Na-1240, C-15, Ca-15, Mg-2, P-8 1/g-174, Y-34, Вит.C-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1 1/g-1724, Б-51, Ж-54, У-263, Вит.A-13001, Вит.C-62, Вит.PP-9, Na-5399, K-1819, Ca-690, Mg-196, P-710, Fe-7 1/g-136, Б-5, Ж-4, У-18, Na-248, K-48, Ca-130, Mg-10, 2-90 1/g-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.C-1, Вит.PP-1, Na-438,	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25 .080 0.200 .1\(\kappa \)31,252	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской Котлета мясная Компот из сливы Хлеб витаминный	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90 60-49 21-14 2-61 247
//g-14, P-90 з-14-179, Б-5, Ж-5, У-30, Вит.РР-1, Na-194, K-63, Ca-12, л/g-8, P-48, Fe-1 з-14-88, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, K-32, Ca-6, Mg-4, P-22 з-14-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, к-740, Ca-200, Mg-100, Р-180, Fe-2 з-14-615, K-368, Ca-31, Mg-21, Р-79, Fe-1 з-14-615, K-368, Ca-31, Mg-21, Р-79, Fe-1 з-14-253, Б-6, Ж-6, У-43, Вит.РР-1, Na-2441, K-77, са-36, Mg-11, P-59, Fe-1 з-14-176, Б-12, Ж-11, У-7, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-1240, к-15, Ca-15, Mg-2, Р-8 з-14-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, Р-5, з-16-1 з-14-27, Б-1, У-6 з-14-1724, Б-51, Ж-54, У-263, Вит.А-13001, з-15-18-19-19-19, Na-5399, K-1819, Ca-690, мg-196, Р-710, Fe-7	.075 .030 0.200 .250/15 .180/25 .080 0.200 .1κ/31,252	Кофейный напиток с молоком Ватрушка с творогом Булка формовая Сок Фруктовый Суп карт. с горохом, цыплекном. Макаронные изделия отварные с овощной закуской Котлета мясная Компот из сливы Хлеб витаминный	10-68 23-47 1-86 27-48 19-86 30-90 60-49 21-14 2-61 247