Меню Школа № 10

Меню Школа № 10			
эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
	OB3 1	-4 класс	
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16,	.31,25./23	Бутерброд с сыром	28-23
Р-134, Fe-1 ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444,	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	33-23
К-193, Са-130, Mg-37, Р-160, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1шт/24гр.	Печенье "Земляничное"	8-67
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, Р-72, Fe-1	.200/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	28-24
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, K-60, Ca-20, мg-6, Р-11	.060	Салат из свежей капусты	8-50
ЭЦ-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ca-42, Mg-18, Р-169, Fe-2	.060/60	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	81-27
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, K-272, Ca-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	15-16
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	15-06
9Ц-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1536, Б-49, Ж-57, У-207, Вит.А-1, Вит.С-30, Зит.РР-11, Na-3835, К-1343, Ca-453, Mg-250, Р-774, Fe-12			225
	OB3 5	-11 класс	
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16,	.31,25./23	Бутерброд с сыром	28-23
?-134, Fe-1 9Ц-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-554,	.250/12	Каша рисовая с маслом сливочным	39-96
(-242, Ca-162, Mg-46, P-200, Fe-1 0Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20,	0.200	Сок Фруктовый 1кор	27-48
740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 0Ц-100, Б-3, У-20	1шт/30гр.	Пироженое Тими	18-70
)Ц-34, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-10, Na-508, K-65, Ca-22, 1g-7, P-12	.065	Салат из свежей капусты	9-18
у-г., 1-12 Id-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Ia-616, K-505, Ca-26, Mg-27, Р-89, Fe-1	.250/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	30-90
Ц-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.PP-7, Na-122, K-183,	.100	Биточки из филе цыпленка бр.	67-68
а-18, Mg-17, P-155, Fe-2 Ц-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613,	.200	Картофельное пюре	26-60
(-1019, Ca-71, Mg-45, P-132, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-63
)Ц-27, Б-1, У-6	.1κ/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1688, Б-48, Ж-67, У-219, Вит.А-13001, Вит.С-104, Вит.РР-14, Na-3799, К-2864, Са-717, Mg-266, Р-918, Fe-11			259
	<u>1-4</u>	класс	
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, лд-6, Р-11	.060	Салат из свежей капусты	8-50
лу-о, F-11 ЭЦ-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202,	060/60	Филе цыпленка, тушенные в	81-27
Ca-42, Mg-18, P-169, Fe-2	.060/60	сметанном соусе	01-2/
9Ц-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Ca-20, Mg-143, Р-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	<i>15-16</i>
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, e-1	0.200	Компот из яблок	<i>15-06</i>
9U-27, Б-1, У-6	.1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-778, Б-28, Ж-34, У-93, Вит.С-16, Вит.РР-8, Na-2533, K-661, Ca-90, Mg-171, Р-400, Fe-8			123
	<u>5-11</u>	<u> 1 класс</u>	
ЭЦ-34, Б-1, Ж-2, У-4, Вит.С-10, Na-508, K-65, Ca-22,	.065	Салат из свежей капусты	9-18
/lg-7, Р-12 ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2,	.250/25	Суп картоф. с мак. изд., цыпленком	30-90
\a-616, K-505, Ca-26, Mg-27, P-89, Fe-1 ЭЦ-403, Б-18, Ж-31, У-14, Вит.РР-7, Na-122, K-183,	.100	Биточки из филе цыпленка бр.	67-68
Ca-18, Mg-17, P-155, Fe-2 ЭЦ-208, Б-4, Ж-7, У-29, Вит.С-35, Вит.РР-2, Na-1613,		• '	
(-1019, Ca-71, Mg-45, P-132, Fe-2 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200 .200/15	Картофельное пюре Чай с сахаром	26-60 3-63
94-27, 5-13, Na-1, N-23, Ga-3, Mg-4, 1-3, 1-6-1	.200/13 .1κ/31,25ε	чии с сихиром Хлеб витаминный	3-03 3-01
ЭЦ-893, Б-30, Ж-46, У-89, Вит.А-1, Вит.С-62, Вит.РР-11, Na-2860, К-1797, Ca-142, Mg-100,	•		141
P-396, Fe-6	60 родите	льская плата	
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.C-1, Вит.PP-1, Na-444,			39-10
<-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120,	.200/14	Каша рисовая с маслом сливочным	
Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	10-34
ЭЦ-100, Б-3, У-20 ЭЦ-89, Б-2, Ж-1, У-18, Na-141, К-32, Ca-6, Mg-4, Р-22	1шт/24гр. .030	Печенье "Земляничное" Булка формовая	8-67 1-89
ЭЦ-613, Б-15, Ж-17, У-101, Вит.С-2, Вит.РР-1,	030		60
Na-635, K-371, Ca-256, Mg-55, P-272, Fe-1		X 1 1/1	

Руководитель_

Зав.производством_