Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
2	OB3	1-4 клас <u>с</u>	
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,	.200/8		26-60
<-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1⇒U-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120,	.200	Кофейный напиток с молоком	10-34
Лg-14, Р-90 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200 .1 кус./10	Бутерброд с маслом шоколадным	18-26
ЭЦ-119, Б-4, У-24	1ит/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-76
ЭЦ-174, Б-7, Ж-9, У-18, Вит.А-1, Вит.С-9, Вит.РР-2, Na-492, K-294, Ca-25, Mg-17, Р-63, Fe-1	.200/15/10	Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной	27-04
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	19-80
ЭЦ-383, Б-17, Ж-29, У-13, Вит.РР-6, Na-116, K-174, Ca-17, Mg-17, P-147, Fe-1	.095	Биточки из филе цыпленка бр.	86-43
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4,	.200	Компот из урюка	13-76
(-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1κ/31,25 <i>г</i>	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1534, Б-49, Ж-60, У-203, Вит.А-2, Вит.С-12, Зит.РР-11, Na-3541, K-931, Ca-362, Mg-102, Р-519, Fe-5	•		225
0.10, 1.0.0	OB3 5-	-11 класс_	
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548,	.250/11	Каша манная с маслом сливочным	34-53
 (-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1 (-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, 	.200	Кофейный напиток с молоком	10-34
/lg-14, Р-90 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200 .1 кус./15	Кофеиный напаток с молоком Бутерброд с маслом шоколадным	25-89
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20,	0.200	Сок Фруктовый	27-48
(-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 BЦ-119, Б-4, У-24	1шт/42гр.	Вафли "Гуливер"	19-76
ЭЦ-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Ja-615, K-368, Ca-31, Mg-21, Р-79, Fe-1	.250/15/10	Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной	28-79
рц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.PP-1, Na-2441, К-79, Ба-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	19-80
ри-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, ia-42, Mg-18, Р-169, Fe-2	.060/60	Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе	80-96
Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15/7	Чай с сахаром, лимоном	8-44
)Ц-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1602, Б-52, Ж-61, У-218, Вит.А-13001, Вит.С-55, Вит.РР-13, Na-5144, К-1814, Ca-599, Mg-196, Р-748, Fe-8			259
	<u>1-4</u>	класс	
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79,	.180	Макаронные изделия отварные	19-80
Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1 ЭЦ-383, Б-17, Ж-29, У-13, Вит.РР-6, Na-116, K-174,	.095	Биточки из филе цыпленка бр.	86-43
	.075		
	200		
РЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, -35, Ca-32, Mg-21, Р-29, Fe-1	.200	Компот из урюка	13-76
ЭЦ-123, Б̃-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, (-35, Ca-32, Mg-21, Р-29, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1,	.200 .1к/31,25г		
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, (-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237,		Компот из урюка	13-76 3-01
ЭЦ-123, Б̃-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, (-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, Р-237,	.1κ/31,252	Компот из урюка	13-76 3-01
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, (-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1) ЭЦ-27, Б-1, У-6 ЭЦ-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, Р-237, 	.1κ/31,252	Компот из урюка Хлеб витаминный	13-76 3-01
Ca-17, Mg-17, P-147, Fe-1 SU-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, (-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 SU-27, Б-1, У-6 SU-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 SU-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 SU-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, 2a-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.1к/31,25г	Компот из урюка Хлеб витаминный <u>класс</u> Суп карт. с горохом, цыплекном,	13-76 3-01 123
DL-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 DL-27, Б-1, У-6 DL-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 DL-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 DL-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, 2a-36, Mg-11, P-61, Fe-1 DL-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202,	.1k/31,25z <u>5-11</u> .250/15/10	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной	13-76 3-01 123 28-79
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Na-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ca-42, Mg-18, P-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60 .200/15/7	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе Чай с сахаром, лимоном	13-76 3-01 123 28-79 19-80
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Na-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ca-42, Mg-18, P-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметаном соусе	13-76 3-01 123 28-79 19-80 80-96 8-44 3-01
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-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 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ia-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ia-42, Mg-18, P-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-867, Б-34, Ж-42, У-94, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-10, Na-4526, K-674, Ca-114, Mg-54,	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60 .200/15/7	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе Чай с сахаром, лимоном	13-76 3-01 123 28-79 19-80 80-96 8-44
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ia-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ia-24, Mg-18, P-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-867, Б-34, Ж-42, У-94, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-10, Na-4526, K-674, Ca-114, Mg-54, P-317, Fe-5	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60 .200/15/7 .1k/31,252	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе Чай с сахаром, лимоном	13-76 3-01 123 28-79 19-80 80-96 8-44 3-01
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, P-79, Fe-1 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ia-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ia-42, Mg-18, P-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-867, Б-34, Ж-42, У-94, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-10, Na-4526, K-674, Ca-114, Mg-54, Ia-2317, Fe-5 9Ц-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60 .200/15/7 .1k/31,252	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе Чай с сахаром, лимоном Хлеб витаминный	13-76 3-01 123 28-79 19-80 80-96 8-44 3-01
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-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 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, Ca-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, Ia-42, Mg-18, P-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-57, Б-1, У-6 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-307, Б-34, Ж-42, У-94, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-10, Na-4526, K-674, Ca-114, Mg-54, P-317, Fe-5 9Ц-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, C-203, Ca-132, Mg-22, Р-129, Fe-1 9Ц-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65,	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60 .200/15/7 .1k/31,252 <u>60 podume</u>	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе Чай с сахаром, лимоном Хлеб витаминный	13-76 3-01 123 28-79 19-80 80-96 8-44 3-01 141
9Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, C-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-792, Б-26, Ж-35, У-94, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-8, Na-2561, K-288, Ca-85, Mg-49, P-237, Fe-3 9Ц-217, Б-9, Ж-11, У-23, Вит.А-1, Вит.С-12, Вит.РР-2, Na-615, K-368, Ca-31, Mg-21, Р-79, Fe-1 9Ц-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, K-79, 2a-36, Mg-11, P-61, Fe-1 9Ц-307, Б-17, Ж-25, У-6, Вит.РР-7, Na-1469, K-202, 2a-42, Mg-18, Р-169, Fe-2 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-867, Б-34, Ж-42, У-94, Вит.А-1, Вит.С-12, 3ит.РР-10, Na-4526, K-674, Ca-114, Mg-54, P-317, Fe-5 9Ц-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, Р-129, Fe-1	.1k/31,252 <u>5-11</u> .250/15/10 .180 .060/60 .200/15/7 .1k/31,252	Компот из урюка Хлеб витаминный Класс Суп карт. с горохом, цыплекном, сметаной Макаронные изделия отварные Филе цыпленка, тушенные в сметанном соусе Чай с сахаром, лимоном Хлеб витаминный	13-76 3-01 123 28-79 19-80 80-96 8-44 3-01 141

Руководитель ______

Зав.производством_