Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
	<u>OB</u> 3 1-	-4 класс_	
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145,	.200/8	 Каша ячневая с маслом сливочным	25-19
Ca-123, Mg-14, P-91 ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65,	.200	Чай с молоком	8-66
Mg-11, Р-53, Fe-1 ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-16,	.31,25./20	Бутерброд с сыром	25-11
P-134, Fe-1 ЭЦ-100, Б-3, У-20	1um	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-178, Б-5, Ж-9, У-18, Вит.А-7, Вит.С-27, Вит.РР-3, Na-629, K-619, Ca-79, Mg-55, Р-123, Fe-2	.200/15/10	Рассольник Домашний с цыпл, сметаной	30-01
ЭЦ-326, Б-18, Ж-20, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2689, К-143, Ca-46, Mg-15, Р-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	83-55
ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.PP-1, Na-1141, K-255, Ca-26, Mg-134, P-201, Fe-5	.150/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консер.	24-87
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
3LI-74, 5-2, Y-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1ĸ/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-1581, Б-53, Ж-62, У-198, Вит.А-8, Вит.С-63, Вит.РР-11, Na-5442, K-1349, Ca-553, Mg-249, Р-673, Fe-10		•	225
	OB3 5-	<u>-11 класс</u>	
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, К-181, Ca-154, Mg-18, Р-114	.250/15	Каша ячневая с маслом сливочным	38-54
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-66
3Ц-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, ⊇-134, Fe-1	.31,25./25	Бутерброд с сыром	30-29
ЭЦ-100, Б-3, У-20	1um	Печенье "Полезный завтрак"	13-03
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый	27-48
ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, Ў-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежсей капусты	14-59
9Ц-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, Р-154, Fe-2	.250/15/10	Рассольник Домашний с цыпл,	34-32
ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2,	.050/200	сметаной Плов по - узбекски	85-83
Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, P-139, Fe-1 9U-57, Y-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-68
9L-74, B-2, Y-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.200/13 .1κ/31,25ε	хлеб народный	2-58
ЭЦ-2039, Б-47, Ж-83, У-241, Вит.А-13015, Вит.С-96, Вит.РР-7, Na-2704, K-2210, Ca-807, Mg-288, Р-820, Fe-8			259
	<u>1-4</u>	класс	
ЭЦ-326, Б-18, Ж-20, У-19, Вит.А-1, Вит.С-6, Вит.РР-3, Na-2689, K-143, Ca-46, Mg-15, Р-51, Fe-1	.090/50	Тефтели с соусом	83-55
Na-2009, N-143, Са-46, Mg-15, Р-51, Ре-1 ЭЦ-333, Б-8, Ж-15, У-41, Вит.РР-1, Na-1141, K-255, Ca-26, Mg-134, Р-201, Fe-5	.150/25	Каша гречневая рассыпчатая с огурцом	
			24-87
	.200	консер. Напиток Витошка	24-87 12
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20	.200 .1к/31,25г	1	12 2-58
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272,		Напиток Витошка	12
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272,	.1ĸ/31,25z	Напиток Витошка	12 2-58
9Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 9Ц-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 9Ц-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100,	.1ĸ/31,25z	Напиток Витошка Хлеб народный <u>! класс</u>	12 2-58
9Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 9Ц-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 9Ц-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3,	.1κ/31,25ε <u>5-11</u>	Напиток Витошка Хлеб народный ! класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл,	12 2-58 123
9Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2,	.1к/31,252 <u>5-11</u> .100	Напиток Витошка Хлеб народный <u>Класс</u> Салат из свежей капусты	12 2-58 123 14-59
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, Р-139, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.1к/31,252 <u>5-11</u> .100 .250/15/10	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски Чай с сахаром	12 2-58 123 14-59 34-32
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, Р-139, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20	.116/31,252 5-11 .100 .250/15/10 .050/200	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски	12 2-58 123 14-59 34-32 85-83 3-68 2-58
9Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 9Ц-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 9Ц-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 9Ц-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Са-33, Mg-10, Р-18 9Ц-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Са-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 9Ц-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Са-38, Mg-56, Р-139, Fe-1 9Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 9Ц-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Са-6, Mg-4, Р-20 9Ц-740, Б-25, Ж-62, У-112, Вит.А-15, Вит.С-53, Вит.РР-5, Na-1748, K-1131, Са-180, Mg-143,	.1k/31,25z <u>5-11</u> .100 .250/15/10 .050/200 .200/15	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски Чай с сахаром	12 2-58 123 14-59 34-32 85-83 3-68
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, Р-139, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-1240, Б-25, Ж-62, У-112, Вит.А-15, Вит.С-53, Вит.РР-5, Na-1748, K-1131, Ca-180, Mg-143, Р-339, Fe-4	.1k/31,25z 5-11 .100 .250/15/10 .050/200 .200/15 .1k/31,25z	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски Чай с сахаром	12 2-58 123 14-59 34-32 85-83 3-68 2-58
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, Р-139, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-1240, Б-25, Ж-62, У-112, Вит.А-15, Вит.С-53, Вит.РР-5, Na-1748, K-1131, Ca-180, Mg-143, Р-339, Fe-4	.1k/31,25z 5-11 .100 .250/15/10 .050/200 .200/15 .1k/31,25z	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски Чай с сахаром Хлеб народный	12 2-58 123 14-59 34-32 85-83 3-68 2-58
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, K-427, Ca-78, Mg-153, P-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, K-100, Ca-33, Mg-10, P-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, K-774, Ca-98, Mg-69, P-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, K-203, Ca-38, Mg-56, P-139, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20 ЭЦ-1240, Б-25, Ж-62, У-112, Вит.А-15, Вит.С-53, Вит.РР-5, Na-1748, K-1131, Ca-180, Mg-143, P-339, Fe-4	.1k/31,25z 5-11 .100 .250/15/10 .050/200 .200/15 .1k/31,25z	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски Чай с сахаром Хлеб народный Каша ячневая с маслом сливочным	12 2-58 123 14-59 34-32 85-83 3-68 2-58 141
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Ca-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-767, Б-28, Ж-35, У-84, Вит.А-1, Вит.С-34, Вит.РР-8, Na-3986, К-427, Ca-78, Mg-153, Р-272, Fe-6 ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Са-33, Mg-10, Р-18 ЭЦ-223, Б-7, Ж-11, У-23, Вит.А-9, Вит.С-34, Вит.РР-3, Na-787, К-774, Са-98, Mg-69, Р-154, Fe-2 ЭЦ-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-22, К-203, Са-38, Mg-56, Р-139, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, Р-20 ЭЦ-1240, Б-25, Ж-62, У-112, Вит.А-15, Вит.С-53, Вит.РР-5, Na-1748, К-1131, Са-180, Mg-143, Р-339, Fe-4	.1k/31,25z 5-11 .100 .250/15/10 .050/200 .200/15 .1k/31,25z 60 podume200/10	Напиток Витошка Хлеб народный Класс Салат из свежей капусты Рассольник Домашний с цыпл, сметаной Плов по - узбекски Чай с сахаром Хлеб народный	12 2-58 123 14-59 34-32 85-83 3-68 2-58 141

Руководитель /

Зав.производством