Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
,	OR3 1	-4 класс	
Ц-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16,	.31,25./16		20-69
.134, Fe-1 Ц-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,	.31,23./10	Бутерброд с сыром	29-31
.203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1 Ц-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Ca-65,		Каша манная с маслом сливочным	
g-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	8-87
Ц-100, Б-3, У-20 Ц-107, Б-4, Ж-4, У-14, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1,	1шт/30гр. .200/15	Пироженое Тими	18-70 24-43
a-795, K-375, Ca-20, Mg-20, P-51, Fe-1		Суп картоф. с крупой, рыбой Рис припущенный с овощами с	
Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, a-694, K-97, Са-19, Mg-36, Р-107, Fe-1	.180/20	огурц.конс.	30-71
Ц-275, Б-15, Ж-21, У-8, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, a-263, K-218, Ca-46, Mg-20, P-151, Fe-1	.100/50	Фрикадельки из курицы с соусом	77-28
Ц-34, У-9, Вит.C-28, Вит.PP-4	.200	Напиток Витошка	12
Ц-27, Б-1, У-6 Ц-1377, Б-45, Ж-53, У-181, Вит.А-3, Вит.С-47, ит.РР-13, Na-2580, K-1051, Ca-490, Mg-125, -625, Fe-6	.1k/31,25z	Хлеб витаминный 1 кус.	<u>3-01</u> 225
325,100	OB3 5-	-11 класс_	
Ц-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, С a-208, M g-16,	.31,25/25/	Бутерброд с сыром и маслом сл.	49-97
-134, Fe-1 Ц-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548,	.250/15		49-97
-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1 Ц-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65,		Каша манная с маслом сливочным	
g-11, P-53, Fe-1 Ц-100, Б-3, У-20	.200	Чай с молоком	8-87 18-70
Ц-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1,	1шт/30гр. .250/15	Пироженое Тими Суп картоф. с крупой, рыбой	26-53
a-993, K-469, Ca-25, Mg-26, P-64, Fe-1 Ц-428, Б-10, Ж-26, У-17, Вит.С-3, Na-2764, K-71,	.080/50		66-49
a-35, Mg-9, P-28, Fe-1 Ц-125, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-968,		Биточки мясные с соусом	
-611, Ca-42, Mg-27, P-79, Fe-1 Ц-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16,	.120	Картофельное пюре	19-05
-240, Ca-58, Mg-21, P-41, Fe-1 Ц-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4,	.080	Капуста тушеная	18-73
-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	7-19
Ц-27, Б-1, У-6)Ц-1634, Б-44, Ж-59, У-205, Вит.А-2, Вит.С-98,	.1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный	<u>3-01</u> 25 9
вит.PP-5, Na-5683, K-1838, Ca-630, Mg-159, P-589, Fe-8			200
555, 1 5 5	1-4	класс	
) Ц-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,	1.5	Рис припущенный с овощами с	20.57
Ja-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180/20	огурц.конс.	30-71
0Ц-275, Б-15, Ж-21, У-8, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-6, la-263, К-218, Са-46, Mg-20, Р-151, Fe-1	.100/50	Фрикадельки из курицы с соусом	77-28
Ц-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
IЦ-27, Б-1, У-6 ВЦ-616, Б-21, Ж-29, У-70, Вит.А-2, Вит.С-32,	.1ĸ/31,25z	Хлеб витаминный	3-01
ит.PP-11, Na-957, K-315, Ca-65, Mg-56, P-258,			123
e-2	5 1	Lungaa	
Ц-134, Б-5, Ж-4, У-17, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1,		l класс	
14-428, 6-10, X-26, Y-17, But. C-17, But. F-1,	.250/15	Суп картоф. с крупой, рыбой	26-53
a-35, Mg-9, P-28, Fe-1	.080/50	Биточки мясные с соусом	66-47
Ц-125, Б-3, Ж-4, У-18, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-968, -611, Ca-42, Mg-27, Р-79, Fe-1	.120	Картофельное пюре	19-07
IU-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, -240, Ca-58, Mg-21, Р-41, Fe-1	.080	Капуста тушеная	18-73
0Ц-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 сухофруктов	7-19
9Ц-27, Б-1, У-6	.1κ/31,25ε	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-905, Б-22, Ж-36, У-98, Вит.А-2, Вит.С-95,			141
Вит PP-4, Na-4745, K-1426, Ca-192, Mg-104,			
Вит.PP-4, Na-4745, K-1426, Ca-192, Mg-104, P-241, Fe-5	60 родите	льская плата	
Вит. PP-4, Na-4745, K-1426, Ca-192, Mg-104, P-241, Fe-5 9Ц-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит. С-1, Вит. PP-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1	<u>60 podume</u> .200/11	льская плата Каша манная с маслом сливочным	30-54
Зит. PP-4, Na-4745, K-1426, Ca-192, Mg-104, P-241, Fe-5 ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.C-1, Вит. PP-1, Na-438, <-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1 ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит. C-1, Na-26, K-98, Ca-65, Mg-11, P-53, Fe-1			30-54 8-87
Вит. PP-4, Na-4745, K-1426, Ca-192, Mg-104, P-241, Fe-5 ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит. PP-1, Na-438, <-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1 ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, K-98, Ca-65,	.200/11	Каша манная с маслом сливочным	30-54 8-87 18-70 1-89

Руководитель 🗼 👢

Зав.производством