Меню Школа № 10

	еню ш	кола № 10	
эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
	OB3 1	-4 класс	
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	19-84
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4°8, K-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, Mg-11, P-53, Fe-1 ЭЦ-100, Б-3, У-20 ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, K-343, Ca-32, Mg-22, P-74, Fe-1 ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-2091, K-111, Ca-36, Mg-11, P-40, Fe-1 ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, K-150, Ca-36, Mg-13, P-26 ЭЦ-161, Б-3, Ж-6, У-23, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-1250, K-790, Ca-55, Mg-35, P-102, Fe-1	.200/10	Каша манная с маслом сливочным	32-01
	.200	Чай с молоком	9-83
	1um	Печенье "Полезный завтрак"	14-22
	.200/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	26-10
	.070/50	Тефтели с соусом	72-62
	.050	Капуста тушеная	10-26
	.155	Картофельное пюре	32-85
Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4 , Р-8, Fe-1 Ц-27, Б-1, У-6	.200/15 .1ĸ/31,25z	Чай с сахаром Хлеб витаминный	4-26 3-01
ЭЦ-1309, Б-37, Ж-59, У-158, Вит.А-2, Вит.С-86,	. 1W31,232	Алео витиминный	225
ит.PP-8, Na-3882, K-1722, Ca-363, Mg-118, -435, Fe-6			220
-435, Fe-6	OR3 5	-11 класс	
Ц-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, Р-3	.31,25/15	10 L L L L L L L L L L L L L L L L L L L	28-26
3Ц-139, Б-1, Ж-12, У-5, Na-1, К-2, Са-2, Р-3 3Ц-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-254, Са-165, Mg-28, Р-161, Fe-1 3Ц-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1 3Ц-239, Б-6, Ж-6, У-39, Вит.РР-1, Na-259, К-84, Са-16, Mg-10, Р-63, Fe-1 3Ц-26, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, К-50, Са-17, Mg-5, Р-9 3Ц-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, К-428, Са-40, Mg-28, Р-93, Fe-1 3Ц-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	.250/15	Бутерброд с маслом сливочным Каша манная с маслом сливочным	20-20 44-86
	.200	Чай с молоком	9-83
	.100	Ватрушка с творогом	35-05
	.050	Салат из свежей капусты	7-88
	.250/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	30-22
	.050/200	Плов по - узбекски	95-63
Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
Ц-27, Б-1, У-6	.1κ/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
Ц-1961, Б-40, Ж-97, У-202, Вит.А-6, Вит.С-39, ит.РР-6, Na-1329, К-1144, Ca-348, Mg-142,			259
-529, Fe-6	1-4	класс	
ЭЦ-253, Б-14, Ж-16, У-14, Вит.А-1, Вит.С-5, Вит.РР-2,	1111111111	7 1800 1	72 62
Na-2091, K-111, Ca-36, Mg-11, P-40, Fe-1 ЭЦ-43, Б-1, Ж-2, У-6, Вит.С-33, Вит.РР-1, Na-10, K-150, Ca-36, Mg-13, Р-26 ЭЦ-161, Б-3, Ж-6, У-23, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-1250, K-790, Ca-55, Mg-35, P-102, Fe-1 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.070/50	Тефтели с соусом	72-62
	.050	Капуста тушеная	10-26
	.155	Картофельное пюре	32-85
	.200/15	Чай с сахаром	4-26
Ц-27, Б-1, У-6 Ц-541, Б-19, Ж-24, У-64, Вит.А-1, Вит.С-65,	1κ/31,25 <i>z</i>	Хлеб витаминный	<u>3-01</u>
ит.PP-5, Na-3352, K-1076, Ca-132, Mg-63, -176, Fe-3			123
-170,10-0	5-1	l класс	
Ц-26, Ж-2, У-3, Вит.С-8, Na-391, K-50, Ca-17, Mg-5,	.050	Салат из свежей капусты	7-88
Р-9 ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2,	.250/10/10	Суп из овощей с цыпленком, сметаной	30-22
а-81, К-428, Са-40, Mg-28, Р-93, Fe-1 Ц-833, Б-15, Ж-48, У-53, Вит.А-5, Вит.С-4, Вит.РР-2,			
la-22, K-203, Ca-38, Mg-56, P-139, Fe-1 LL-57, Y-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.050/200 .200/15	Плов по - узбекски	95-63 4-26
IЦ-27, Б-1, У-6	.200/13 .1ĸ/31,25z	Чай с сахаром Хлеб витаминный	3-01
Ц-1121, Б-22, Ж-62, У-89, Вит.А-6, Вит.С-36,	-	1200 omnumentom	141
вит.PP-4, Na-495, K-706, Ca-100, Mg-93, P-249, бе-3	11140		
	60 родите	льская плата	
0Ц-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438,	.200/9	Каша манная с маслом сливочным	30-01
(-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1 BU-57, Y-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/9	Чай с сахаром	30-01 4-26
ЭЦ-419, Б-39, Ж-7, У-49, Вит.PP-1, Na-332, K-102,	.100	Пирог Дружная семейка	25-73
Са-24, Mg-14, P-77, Fe-1 ЭЦ-777, Б-46, Ж-19, У-105, Вит.С-1, Вит.РР-2,		of M	60
Na-771, K-330, Ca-161, Mg-40, P-214, Fe-3	P	6/11	00

Руководитель ИШС

Зав.производством