Меню Школа № 10

Меню Школа № 10			
эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питани
	1-4	класс	
9Ц-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.PP-1, Na-806,	.100	Картофельное пюре	20-84
(-509, Ca-35, Mg-22, P-66, Fe-1)Ц-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16,	.080		12-80
-240, Ca-58, Mg-21, P-41, Fe-1 Ц-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070,		Капуста тушеная	78-80
-109, Ca-44, Mg-10, P-57, Fe-1 Ц-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5,	.090	Зразы рубленные	
e-1	0.200	Компот из сливы	14-55
Ц-27, Б-1, У-6 Ц-635, Б-21, Ж-26, У-79, Вит.С-81, Вит.РР-4,	.1ĸ/31,25z	Хлеб витаминный	3-01 130
la-1904, K-985, Ca-145, Mg-57, P-169, Fe-4			100
	<u>5-11</u>	класс	
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1 ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, K-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1 ЭЦ-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, K-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1 ЭЦ-269, Б-14, Ж-18, У-13, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-951, V-7, Ca-2, Mg-2, Mg-2, F4, F6-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	34-84
	.100	Картофельное пюре	20-84
	.100	Капуста тушеная	16
	.080	Зразы рубленные	70-05
97, Ca-39, Mg-9, P-51, Fe-1 J-57, Y-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	.1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
Ц-670, Б-22, Ж-32, У-75, Вит.А-1, Вит.С-108, ит.РР-5, Na-2770, К-1288, Са-205, Mg-86, -235, Fe-5			149
	<u>OB3 1</u>	<u>-4 класс</u>	
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1 ЭЦ-306, Б-9, Ж-11, У-42, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, К-335, Ca-132, Mg-114, Р-239, Fe-3	.1um	Яйцо отварное	20-80
	.200/5	Каша гречневая с маслом сливочным	25-17
<u>1</u> -121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Ca-120, g-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	11-68
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Ca-2, P-3 ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Ca-43, Mg-20, Р-47, Fe-1 ЭЦ-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Ca-35, Mg-22, Р-66, Fe-1 ЭЦ-68, Б-2, Ж-2, У-9, Вит.С-53, Вит.РР-1, Na-16, К-240, Ca-58, Mg-21, Р-41, Fe-1 ЭЦ-302, Б-16, Ж-20, У-15, Вит.С-4, Вит.РР-2, Na-1070, К-109, Ca-44, Mg-10, Р-57, Fe-1	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	19-84
	.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	30-51
	.100	Картофельное пюре	20-84
	.080	Капуста тушеная	12-80
	.090	Зразы рубленные	78-80
Ц-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, Р-5,	0.200	Компот из сливы	14-55
1 Ц-27, Б-1, У-6	.1ĸ/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
Ц-1369, Б-42, Ж-64, У-158, Вит.А-1, Вит.С-100,	,,		238
ит.PP-6, Na-3241, K-1812, Ca-465, Mg-210, -629, Fe-9			
	OB3 5	<u>-11 класс</u>	
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1 ЭЦ-383, Б-11, Ж-14, У-52, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, К-418, Ca-165, Mg-142, P-299, Fe-4	.1um	Яйцо отварное	20-80
	.250/11	Каша гречневая с маслом сливочным	39-63
Ц-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Ca-120, g-14, Р-90	.200	Кофейный напиток с молоком	11-68
Ц-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, Р-3	.31,25/15	Бутерброд с маслом сливочным	28-26
Ц-119, Б-4, У-24	1шт/28гр.	•	21-62
9Ц-27, Б-1, У-6 9Ц-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Са-54, Mg-25, Р-58, Fe-1 9Ц-104, Б-2, Ж-4, У-15, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-806, К-509, Са-35, Mg-22, Р-66, Fe-1 9Ц-85, Б-3, Ж-3, У-12, Вит.С-66, Вит.РР-1, Na-21, К-301, Са-72, Mg-26, Р-52, Fe-1	.1k/31,25z		3-01
	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	
	.100	Картофельное пюре	20-84
	.100	Капуста тушеная	16
-97, Са-39, Мg-9, Р-51, Fe-1 -97, Са-39, Mg-9, Р-51, Fe-1	.080	Зразы рубленные	70-05
Ц-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
9LL-27, Б-1, У-6	.1κ/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-1525, Б-48, Ж-67, У-183, Вит.А-1, Вит.С-111, Вит.РР-6, Na-3425, К-1913, Ca-515, Mg-247, Р-708, Fe-10			274

Руководитель

Зав.производством