

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>I-4 класс</u>			
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консерв.</i>	30-33
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, P-51, Fe-1	.090/50	<i>Тефтели с соусом</i>	93-36
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из кураги</i>	15-99
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-876, Б-30, Ж-38, У-106, Вит.А-2, Вит.С-7,			143
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	45-03
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущеный с овощами</i>	19-48
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, P-51, Fe-1	.090/50	<i>Тефтели с соусом</i>	93-36
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-81
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-863, Б-30, Ж-39, У-99, Вит.А-3, Вит.С-32,			165
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша яичная с маслом сливочным</i>	32-82
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофеинный напиток с молоком</i>	12-40
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/14	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	28-75
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	45-03
ЭЦ-400, Б-10, Ж-18, У-50, Вит.РР-1, Na-1369, K-306, Ca-31, Mg-160, P-241, Fe-5	.180/25	<i>Каша гречневая рассыпчатая с огурцом консерв.</i>	30-33
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, P-51, Fe-1	.090/50	<i>Тефтели с соусом</i>	93-36
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из кураги</i>	15-99
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1593, Б-48, Ж-75, У-184, Вит.А-3, Вит.С-33,			262
ЭЦ-354, Б-9, Ж-13, У-50, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-154, Mg-18, P-114	.250/14	<i>Каша яичная с маслом сливочным</i>	43-03
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофеинный напиток с молоком</i>	12-40
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/14	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	28-75
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	<i>Сок Фруктовый</i>	28-68
ЭЦ-414, Б-8, Ж-7, У-80, Вит.РР-2, Na-308, K-173, Ca-25, Mg-16, P-84, Fe-2	.120	<i>Ватрушка с повидлом</i>	24-14
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, K-393, Ca-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/15/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	45-03
ЭЦ-279, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	<i>Рис припущеный с овощами</i>	19-48
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, P-51, Fe-1	.090/50	<i>Тефтели с соусом</i>	93-36
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	3-81
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-1983, Б-52, Ж-75, У-278, Вит.А-13003,			302

Руководитель

Зав.производством