

Меню Школа № 10

Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
I-4 класс			
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 ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, K-88, Ca-6, Mg-6, P-16 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 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.180	Рис припущеный с овощами	19-48
ЭЦ-1014, Б-20, Ж-48, У-89, Вит.А-2, Вит.С-7,	.070/70	Гуляш из свинины	106-13
	.200	Компот из урюка	14-07
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			143
5-11 класс			
ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1 ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, K-976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2 ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, K-19, Ca-33, Mg-3, P-13 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.250/10/10	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	33-93
ЭЦ-932, Б-24, Ж-46, У-80, Вит.А-1, Вит.С-55,	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	48-07
	.100	Шницель мясной	75-87
	.200/15	Чай с сахаром	3-81
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			165
OB3 I-4 класс			
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90 ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, Na-41, K-138, Ca-100, Mg-15, P-76, Fe-1 ЭЦ-194, Б-5, Ж-5, У-32, Вит.РР-1, Na-202, K-67, Ca-13, Mg-8, P-51, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	35-19
ЭЦ-154, Б-6, Ж-7, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-1, Na-487, K-389, Ca-26, Mg-20, P-57, Fe-1 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 ЭЦ-585, Б-13, Ж-40, У-5, Вит.С-4, Na-4, K-88, Ca-6, Mg-6, P-16 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 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/10/12	Чай с молоком сгущенным	24-33
ЭЦ-1782, Б-43, Ж-72, У-205, Вит.А-25, Вит.С-	.080	Булочка Сластена	23-67
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
	.180	Суп картоф.с мак.изд.,мясом, сметаной	32-49
	.070/70	Рис припущеный с овощами	19-48
	.200	Гуляш из свинины	106-13
	.1к/31,25г	Компот из урюка	14-07
		Хлеб витаминный	3-32
			262
OB3 5-11 класс			
ЭЦ-364, Б-11, Ж-11, У-55, Вит.С-2, Na-546, K-181, Ca-153, Mg-18, P-113 ЭЦ-102, Б-2, Ж-3, У-17, Вит.А-22, Na-41, K-138, Ca-100, Mg-15, P-76, Fe-1 ЭЦ-291, Б-6, Ж-7, У-47, Вит.РР-1, Na-304, K-100, Ca-20, Mg-12, P-76, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.250/13	Каша пшенная с маслом сливочным	43-96
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-15000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2 ЭЦ-192, Б-7, Ж-9, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-609, K-486, Ca-32, Mg-25, P-71, Fe-1 ЭЦ-211, Б-6, Ж-7, У-30, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-1667, K-976, Ca-76, Mg-53, P-156, Fe-2 ЭЦ-445, Б-10, Ж-30, У-8, Вит.С-1, Na-3099, K-19, Ca-33, Mg-3, P-13 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200	Чай с молоком сгущенным	24-33
ЭЦ-1808, Б-46, Ж-67, У-228, Вит.А-13023, ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1 ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3 ЭЦ-487, Б-10, Ж-21, У-65, Вит.С-1, Na-439, K-	0.120	Булочка Сластена	35-51
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
	0.200	Сок Фруктовый Ікор	29-88
	.250/10/10	Суп картоф.с мак.изд., мясом, сметаной	33-93
	.180/20	Картофельное пюре с зеленым горошком	48-07
	.100	Шницель мясной	75-87
	.200/15	Чай с сахаром	3-81
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			302
60 родительская плата			
	.200/10	Каша пшенная с маслом сливочным	35-19
	.200/15	Чай с сахаром	3-81
	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
			60

Руководитель *Виль*
Зав.производством *Григорий*