

Меню Школа № 10

Эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>1-4 класс</u>			
ЭЦ-523, Б-23, Ж-34, У-31, Вит.А-8, Вит.В2-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-80, K-221, Ca-254, Mg-39, P-350, Fe-1	.150/16	Запеканка творожная с мол. сгущенным	121-13
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-100, Б-3, У-20	Iшт/25гр.	Печенье Кременкульское	14-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-707, Б-27, Ж-34, У-72, Вит.А-8, Вит.В2-1,			143
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, K-77, Ca-13, Mg-8, P-13			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.030	Нарезка из огурцов конс.	15-97
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, K-235, Ca-46, Mg-61, P-148, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	35-33
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.060/200	Плов по - узбекски	106-57
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/15	Чай с сахаром	3-81
ЭЦ-1013, Б-17, Ж-52, У-90, Вит.А-7, Вит.С-29,	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			165
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, K-203, Ca-132, Mg-22, P-129, Fe-1			
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-90, P-90			
ЭЦ-458, Б-6, Ж-20, У-64, Вит.РР-1, Na-53, K-105, Ca-20, Mg-11, P-60, Fe-1			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.200/14	Каша манная с маслом сливочным	40-92
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200	Кофеинный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-100, Б-3, У-20	.100	Песочная Турбинка	27-03
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-1742, Б-47, Ж-77, У-217, Вит.А-9, Вит.В2-1,	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	35-33
	.150/16	Запеканка творожная с мол. сгущенным	121-13
	.200/15	Чай с сахаром	3-81
	Iшт/25гр.	Печенье Кременкульское	14-74
	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
			262
<u>OB3 1-4 класс</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1			
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90			
ЭЦ-119, Б-4, У-24			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, K-77, Ca-13, Mg-8, P-13			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1			
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, K-235, Ca-46, Mg-61, P-148, Fe-1			
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-2208, Б-45, Ж-97, У-260, Вит.А-7, Вит.С-32,			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, 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-275, Б-4, Ж-12, У-38, Вит.РР-1, Na-32, K-63, Ca-12, Mg-6, P-36, Fe-1			
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1			
ЭЦ-809, Б-17, Ж-27, У-125, Вит.С-2, Вит.РР-3,			
<u>OB3 5-11</u>			
ЭЦ-60			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1			
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90			
ЭЦ-119, Б-4, У-24			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, K-77, Ca-13, Mg-8, P-13			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1			
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, K-235, Ca-46, Mg-61, P-148, Fe-1			
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-2208, Б-45, Ж-97, У-260, Вит.А-7, Вит.С-32,			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, 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-275, Б-4, Ж-12, У-38, Вит.РР-1, Na-32, K-63, Ca-12, Mg-6, P-36, Fe-1			
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1			
ЭЦ-809, Б-17, Ж-27, У-125, Вит.С-2, Вит.РР-3,			
<u>60 родительская плата</u>			
ЭЦ-60			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1			
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90			
ЭЦ-119, Б-4, У-24			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, K-77, Ca-13, Mg-8, P-13			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1			
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, K-235, Ca-46, Mg-61, P-148, Fe-1			
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-2208, Б-45, Ж-97, У-260, Вит.А-7, Вит.С-32,			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, 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-275, Б-4, Ж-12, У-38, Вит.РР-1, Na-32, K-63, Ca-12, Mg-6, P-36, Fe-1			
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1			
ЭЦ-809, Б-17, Ж-27, У-125, Вит.С-2, Вит.РР-3,			
<u>Руководитель</u>			
ЭЦ-60			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1			
ЭЦ-376, Б-9, Ж-15, У-51, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-548, K-254, Ca-165, Mg-28, P-161, Fe-1			
ЭЦ-149, Б-3, Ж-5, У-25, Вит.С-1, Na-50, K-147, Ca-120, Mg-14, P-90			
ЭЦ-119, Б-4, У-24			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-7, У-1, Вит.С-3, Na-55, K-77, Ca-13, Mg-8, P-13			
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, K-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1			
ЭЦ-794, Б-14, Ж-45, У-54, Вит.А-6, Вит.С-5, Вит.РР-2, Na-26, K-235, Ca-46, Mg-61, P-148, Fe-1			
ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1			
ЭЦ-27, Б-1, У-6			
ЭЦ-2208, Б-45, Ж-97, У-260, Вит.А-7, Вит.С-32,			
ЭЦ-301, Б-7, Ж-12, У-41, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-438, 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-275, Б-4, Ж-12, У-38, Вит.РР-1, Na-32, K-63, Ca-12, Mg-6, P-36, Fe-1			
ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, Na-236, K-54, Ca-10, Mg-7, P-37, Fe-1			
ЭЦ-809, Б-17, Ж-27, У-125, Вит.С-2, Вит.РР-3,			
<u>Зав. производством</u>			
ЭЦ-60			

Руководитель
Зав. производством