

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоймость питания

ЭЦ-565, Б-38, Ж-45, У-2, Вит.РР-16, НА-2584, К-404, Са-60, Мп-39, Р-347, Fe-3
 ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, НА-1427, К-902, Са-62, Мп-40, Р-117, Fe-1
 ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, НА-4, К-35, Са-32, Мп-21, Р-29, Fe-1
 ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, НА-236, К-54, Са-10, Мп-7, Р-37, Fe-1
 ЭЦ-1019, Б-47, Ж-53, У-88, Вит.А-1, Вит.С-32,

ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, НА-1003, К-391, Са-56, Мп-29, Р-88, Fe-2
 ЭЦ-565, Б-38, Ж-45, У-2, Вит.РР-16, НА-2584, К-404, Са-60, Мп-39, Р-347, Fe-3
 ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, НА-2441, К-79, Са-36, Мп-11, Р-61, Fe-1
 ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, НА-4, К-35, Са-32, Мп-21, Р-29, Fe-1
 ЭЦ-54, Б-2, У-11
 ЭЦ-1180, Б-53, Ж-63, У-102, Вит.А-2, Вит.С-22,

ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, НА-444, ЭЦ-193, Са-130, Мп-37, Р-160, Fe-1
 ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, НА-26, К-98, Са-65, Мп-11, Р-53, Fe-1
 ЭЦ-550, Б-7, Ж-24, У-76, Вит.РР-1, НА-63, К-126, Са-24, Мп-13, Р-72, Fe-1
 ЭЦ-27, Б-1, У-6
 ЭЦ-143, Б-4, Ж-9, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, НА-802, К-313, Са-45, Мп-23, Р-70, Fe-1
 ЭЦ-565, Б-38, Ж-45, У-2, Вит.РР-16, НА-2584, К-404, Са-60, Мп-39, Р-347, Fe-3
 ЭЦ-184, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, НА-1427, К-902, Са-62, Мп-40, Р-117, Fe-1
 ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, НА-4, К-35, Са-32, Мп-21, Р-29, Fe-1
 ЭЦ-147, Б-4, Ж-1, У-29, Вит.РР-1, НА-236, К-54, Са-10, Мп-7, Р-37, Fe-1
 ЭЦ-2128, Б-67, Ж-100, У-241, Вит.А-2, Вит.С-

ЭЦ-379, Б-7, Ж-15, У-53, Вит.С-2, Вит.РР-1, НА-554, К-242, Са-162, Мп-46, Р-200, Fe-1
 ЭЦ-565, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-2, НА-26, К-98, Са-65, Мп-11, Р-53, Fe-1
 ЭЦ-550, Б-7, Ж-24, У-76, Вит.РР-1, НА-63, К-126, Са-24, Мп-13, Р-72, Fe-1
 ЭЦ-27, Б-1, У-6
 ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, НА-20, К-740, Са-200, Мп-100, Р-180, Fe-2
 ЭЦ-179, Б-5, Ж-12, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-2, НА-1003, К-391, Са-56, Мп-29, Р-88, Fe-2
 ЭЦ-565, Б-38, Ж-45, У-2, Вит.РР-16, НА-2584, К-404, Са-60, Мп-39, Р-347, Fe-3
 ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, НА-2441, К-79, Са-36, Мп-11, Р-61, Fe-1
 ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, НА-4, К-35, Са-32, Мп-21, Р-29, Fe-1
 ЭЦ-54, Б-2, У-11
 ЭЦ-2314, Б-70, Ж-104, У-277, Вит.А-13002,

1-4 класс

0.105	<i>Цыпленок жареный</i>	100-20
.177	<i>Картофельное пюре</i>	33-15
.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
.050	<i>Булка формовая</i>	3-26

143**5-11 класс**

.250/15/10	<i>Борщ из св. капусты с цыпленком,</i>	30-65
0.105	<i>Цыпленок жареный</i>	100-20
.180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	21-12
.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64

165**OB3 1-4 класс**

.200/10	<i>Каша рисовая с маслом</i>	44-43
.200	<i>Чай с молоком</i>	10-10
.120	<i>Песочная Турбинка</i>	32-56
.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
.200/15/10	<i>Борщ из св. капусты с цыпленком,</i>	28-59
0.105	<i>Цыпленок жареный</i>	100-20
.177	<i>Картофельное пюре</i>	33-15
.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
.050	<i>Булка формовая</i>	3-26

262**OB3 5-11 класс**

.250/15	<i>Каша рисовая с маслом</i>	61-14
.200	<i>Чай с молоком</i>	10-10
.120	<i>Песочная Турбинка</i>	32-56
.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
.200	<i>Сок Фруктовый Икор</i>	29-88
.250/15/10	<i>Борщ из св. капусты с цыпленком,</i>	30-65
0.105	<i>Цыпленок жареный</i>	100-20
.180	<i>Макаронные изделия отварные</i>	21-12
.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39
.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64

302

Руководитель

Зав. производством