

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<u>завтрак</u>			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118/5	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	53-29
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	21
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, P-90	.200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	12-40
ЭЦ-446, Б-17, Ж-31, У-28, Вит.С-1, Na-360, К-310, Са-207, Mg-28, P-283, Fe-2			
<u>обед</u>			
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Са-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10	<i>Борщ из св. капусты со сметаной</i>	16-37
ЭЦ-228, Б-28, Ж-11, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-1362, К-55, Са-20, Mg-6, P-14	.075/50	<i>Рыба припущенная с овощами</i>	84-58
ЭЦ-156, Б-3, Ж-6, У-22, Вит.С-26, Вит.РР-2, Na-1209, К-764, Са-53, Mg-33, P-99, Fe-1	.150	<i>Картофельное пюре</i>	29-45
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-64
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	<i>Компот из кураги</i>	17-27
ЭЦ-663, Б-36, Ж-23, У-79, Вит.А-3, Вит.С-46, Вит.РР-4, Na-3367, К-1139, Са-148, Mg-80, P-189, Fe-3			241-00

Руководитель _____
 Зав. производством _____