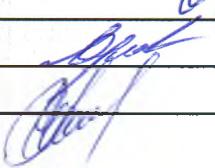


Меню Школа № 10 ЛДПД 7-11 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
<u>завтрак</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	25-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофеинный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-505, Б-19, Ж-18, У-70, Вит.С-2, Na-543, K-350, Ca-266, Mg-33, P-261, Fe-1			
<u>обед</u>			
ЭЦ-77, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-17, Na-470, K-88, Ca-25, Mg-8, P-19	.060	Салат Здоровье	9-20
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, K-343, Ca-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/6	Суп из овощей со сметаной	17-11
ЭЦ-217, Б-12, Ж-12, У-15, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-2418, K-62, Ca-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Шницель мясной с соусом	65-82
ЭЦ-161, Б-3, Ж-6, У-23, Вит.С-27, Вит.РР-2, Na-1250, K-790, Ca-55, Mg-35, P-102, Fe-1	.155	Картофельное пюре	33-03
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
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	Сок Фруктовый	28-68
ЭЦ-716, Б-22, Ж-33, У-82, Вит.А-13001, Вит.С-105, Вит.РР-8, Na-4223, K-2023, Ca-343, Mg-172, P-399, Fe-5			219-00

Руководитель 
 Зав.производством 

Меню Школа № 10 ЛДПД 12 лет и старше

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
<u>завтрак</u>			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, K-59, Ca-23, Mg-5, P-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, K-145, Ca-123, Mg-14, P-90	.200/5	Каша пшеничная с маслом сливочным	25-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-120, Mg-14, P-90	.200	Кофейный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-505, Б-19, Ж-18, У-70, Вит.С-2, Na-543, K-350, Ca-266, Mg-33, P-261, Fe-1			
<u>обед</u>			
ЭЦ-111, Б-1, Ж-9, У-7, Вит.С-25, Na-682, K-127, Ca-36, Mg-12, P-27, Fe-1	.087	Салат Здоровье	13-31
ЭЦ-178, Б-6, Ж-12, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-81, K-428, Ca-40, Mg-28, P-93, Fe-1	.250/6	Суп из овощей со сметаной	20-67
ЭЦ-217, Б-12, Ж-12, У-15, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-2418, K-62, Ca-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Шницель мясной с соусом	65-82
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, K-917, Ca-64, Mg-40, P-119, Fe-2	.180	Картофельное пюре	38-36
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
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	Сок Фруктовый 1кор	28-68
ЭЦ-812, Б-24, Ж-40, У-89, Вит.А-13001, Вит.С-122, Вит.РР-8, Na-4652, K-2274, Ca-371, Mg-187, P-443, Fe-7			
			232-00

Руководитель
Зав. производством