

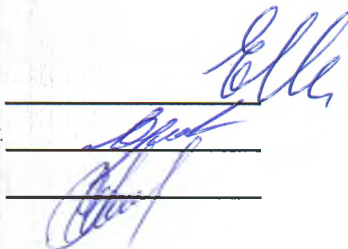
27 Октября 2025 г.

Меню Школа № 10 ЛДПД 7-11 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
завтрак			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-23, Mg-5, Р-81, Fe-1	.1шт	Яйцо отварное	20-80
ЭЦ-291, Б-9, Ж-9, У-44, Вит.С-1, Na-437, К-145, Са-123, Mg-14, Р-90	.200/5	Каша пшенная с маслом сливочным	25-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-120, Mg-14, Р-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, К-350, Са-266, Mg-33, Р-261, Fe-1			
обед			
ЭЦ-77, Б-1, Ж-6, У-5, Вит.С-17, Na-470, К-88, Са-25, Mg-8, Р-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, К-343, Са-32, Mg-22, Р-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, К-62, Са-31, Mg-7, Р-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, К-790, Са-55, Mg-35, Р-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, К-740, Са-200, Mg-100, Р-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, К-2023, Са-343, Mg-172, Р-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	Стоимость питания
завтрак			
ЭЦ-66, Б-5, Ж-5, Na-56, К-59, Са-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, К-145, Са-123, Mg-14, P-90	.200/5	Каша пшенная с маслом сливочным	25-94
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, К-146, Са-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, К-350, Са-266, Mg-33, P-261, Fe-1			
обед			
ЭЦ-111, Б-1, Ж-9, У-7, Вит.С-25, Na-682, К-127, Са-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, К-428, Са-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, К-62, Са-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, К-917, Са-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, К-740, Са-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, К-2274, Са-371, Mg-187, P-443, Fe-7			232-00

Руководитель

Зав.производством