

28 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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/5	Каша ячневая с маслом сливочным	23-98
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-534, Б-16, Ж-16, У-80, Вит.С-1, Na-802, К-230, Ca-336, Mg-34, P-233, Fe-2			

обед

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Ca-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	5-37
ЭЦ-102, Б-2, Ж-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, К-285, Ca-43, Mg-20, P-47, Fe-1	.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	30-94
ЭЦ-282, Б-19, Ж-21, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-207, К-54, Ca-64, Mg-10, P-48	.090	Рыба под сырной корочкой	78-23
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	16-10
ЭЦ-884, Б-29, Ж-37, У-110, Вит.А-3, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-2174, К-623, Ca-154, Mg-76, P-218, Fe-3			219-00

Руководитель

Зав.производством

28 Октября 2025 г.

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-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, Na-437, К-145, Ca-123, Mg-14, P-91	.200/7	Каша ячневая с маслом сливочным	27-52
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-534, Б-16, Ж-16, У-80, Вит.С-1, Na-802, К-230, Ca-336, Mg-34, P-233, Fe-2			

обед

ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-782, К-100, Ca-33, Mg-10, P-18	.100	Салат из свежей капусты	8-95
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1, Na-991, К-356, Ca-54, Mg-25, P-58, Fe-1	.250/10/10	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	36-82
ЭЦ-282, Б-19, Ж-21, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-207, К-54, Ca-64, Mg-10, P-48	.090	Рыба под сырной корочкой	78-23
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, К-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1	.180	Рис припущенный с овощами	21-81
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, К-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1	0.200	Компот из яблок	16-10
ЭЦ-931, Б-29, Ж-39, У-116, Вит.А-4, Вит.С-47, Вит.РР-2, Na-2686, К-734, Ca-178, Mg-85, P-236, Fe-3			232-00

Руководитель

Зав.производством