

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

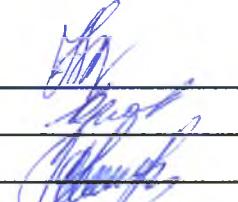
ЭЦ-283, Б-7, ЖК-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Ca-123, Mg-14, P-91
 ЭЦ-167, Б-8, ЖК-6, У-19, Na-364, K-60, Ca-208, Mg-16, P-134, Fe-1
 ЭЦ-27, Б-1, У-6
 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1
 ЭЦ-534, Б-16, ЖК-16, У-80, Вит.С-1, Na-802, K-230, Ca-336, Mg-34, P-233, Fe-2

.200/5	Каша яичная с маслом сливочным	23-98
.31,25./20	Бутерброд с сыром	29-28
.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
.200/15	Чай с сахаром	4-26

обед

ЭЦ-32, Б-1, ЖК-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, K-60, Ca-20, Mg-6, P-11
 ЭЦ-102, Б-2, ЖК-6, У-11, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-1, Na-792, K-285, Ca-43, Mg-20, P-47, Fe-1
 ЭЦ-282, Б-19, ЖК-21, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, Na-207, K-54, Ca-64, Mg-10, P-48
 ЭЦ-280, Б-5, ЖК-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-694, K-97, Ca-19, Mg-36, P-107, Fe-1
 ЭЦ-54, Б-2, У-11
 ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, Na-12, K-127, Ca-8, Mg-4, P-5, Fe-1
 ЭЦ-884, Б-29, ЖК-37, У-110, Вит.А-3, Вит.С-37, Вит.РР-2, Na-2174, K-623, Ca-154, Mg-76, P-218, Fe-3

.060	Салат из свежей капусты	5-37
.200/10/6	Борщ из св. капусты с мясом, сметаной	30-94
.090	Рыба под сырной корочкой	78-23
.180	Рис припущеный с овощами	21-81
.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-02
0.200	Компот из яблок	16-10
		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, На-437, К-145,
Са-123, Mg-14, Р-91
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16,
Р-134, Fe-1
ЭЦ-27, Б-1, У-6
ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Ca-5, Mg-4, Р-8, Fe-1
ЭЦ-534, Б-16, Ж-16, У-80, Вит.С-1, На-802,
К-230, Ca-336, Mg-34, Р-233, Fe-2

.200/7	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	27-52
.31,25/20	<i>Бутерброд с сыром</i>	29-28
.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-01
.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-26

ЭЦ-53, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-15, На-782, К-100,
Ca-33, Mg-10, Р-18
ЭЦ-128, Б-2, Ж-7, У-14, Вит.А-1, Вит.С-21, Вит.РР-1,
На-991, К-356, Ca-54, Mg-25, Р-58, Fe-1
ЭЦ-282, Б-19, Ж-21, У-4, Вит.А-1, Вит.С-2, На-207,
К-54, Ca-64, Mg-10, Р-48
ЭЦ-280, Б-5, Ж-8, У-47, Вит.А-1, Вит.С-2, Вит.РР-1,
На-694, К-97, Ca-19, Mg-36, Р-107, Fe-1
ЭЦ-54, Б-2, У-11
ЭЦ-134, У-34, Вит.С-7, На-12, К-127, Ca-8, Mg-4, Р-5,
Fe-1
ЭЦ-931, Б-29, Ж-39, У-116, Вит.А-4, Вит.С-47,
Вит.РР-2, Na-2686, K-734, Ca-178, Mg-85,
Р-236, Fe-3

обед

.100	<i>Салат из свежей капусты</i>	8-95
.250/10/10	<i>Борщ из св. капусты с мясом, сметаной</i>	36-82
.090	<i>Рыба под сырной корочкой</i>	78-23
.180	<i>Рис припущеный с овощами</i>	21-81
.2к/62,5г	<i>Хлеб витаминный</i>	6-02
0.200	<i>Компот из яблок</i>	16-10

232-00

Руководитель _____
Зав.производством _____