

29 Октября 2025 г.

Меню Школа № 10 ЛДПД 7-11 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания

завтрак

ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Нa-309, К-162, Сa-85, Mg-14, Р-190, Fe-2	.118	Омлет натуральный	50-31
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Нa-1, К-2, Сa-2, Р-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	20-69
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Нa-50, К-146, Сa-120, Mg-14, Р-90	.200	Кофеинный напиток с молоком	12-40
ЭЦ-446, Б-17, Ж-31, У-28, Вит.С-1, Нa-360, К-			

обед

ЭЦ-14, Б-1, У-2, Вит.А-1, Вит.С-15, Нa-5, К-174, Сa-8, Mg-14, Р-190, Fe-2	.060	Нарезка овощная	16-14
ЭЦ-127, Б-5, Ж-9, У-7, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-1, Нa-575, К-248, Сa-40, Mg-17, Р-41, Fe-1	.200/6	Щи из св. капусты со сметаной	11-90
ЭЦ-239, Б-11, Ж-17, У-11, Вит.С-1, Вит.РР-4, Нa-232, К-141, Сa-15, Mg-13, Р-98, Fe-1	.060/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	55-33
ЭЦ-170, Б-4, Ж-6, У-24, Вит.С-28, Вит.РР-2, Нa-1314, К-830, Сa-58, Mg-36, Р-108, Fe-1	.163	Картофельное пюре	40-25
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-01
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Нa-156, К-29, Сa-6, Mg-4, Р-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-58
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Нa-4, Mg-14, Р-190, Fe-2	.200	Компот из	6-39
ЭЦ-774, Б-25, Ж-32, У-96, Вит.А-3, Вит.С-69,			219-00

Руководитель

Зав. производством



29 Октября 2025 г.

Меню Школа № 10 ЛДПД 12 лет и старше

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимост ь питания
---	-------	--------------------	-----------------------

завтрак

ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, K-162, Ca-85, Mg-11, P-100, Fe-2	.118	Омлет натуральный	50-31
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	20-69
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-01
ЭЦ-121, Б-4, Ж-4, У-20, Вит.С-1, Na-50, K-146, Ca-1	.200	Кофеинный напиток с	12-40
ЭЦ-473, Б-18, Ж-31, У-34, Вит.С-1, Na-360, K-			

обед

ЭЦ-16, Б-1, У-2, Вит.А-1, Вит.С-16, Na-5, K-188, Ca-9, Mg-10, P-10, Fe-1	.065	Нарезка овощная (помидор)	17-78
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, K-210, Ca-100, Mg-50, Fe-21, P-51, B-1	.250/10	Щи из св. капусты со	16-05
ЭЦ-239, Б-11, Ж-17, У-11, Вит.С-1, Вит.РР-4, Na-232, K-141, Ca-15, Mg-13, P-98, Fe-1	.060/50	Котлета из филе цыпленка бр. с соусом	55-33
ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, Mg-10, P-10, Fe-1	.180	Картофельное пюре	44-45
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-01
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-58
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, Mg-10, P-10, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-825, Б-26, Ж-35, У-100, Вит.А-3, Вит.С-79,			232-00

Руководитель

Зав. производством