

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
			в питания

завтрак

ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2	.118	Омлет натуральный	50-31
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом	20-69
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-446, Б-17, Ж-31, У-28, Вит.С-1, Na-360, К-			

обед

ЭЦ-14, Б-1, У-2, Вит.А-1, Вит.С-15, Na-5, К-174, Са-8, Mg-14, P-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, Na-575, К-248, Са-40, Mg-17, P-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, Na-232, К-141, Са-15, Mg-13, P-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, Na-1314, К-830, Са-58, Mg-36, P-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, Na-156, К-29, Са-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, Са-4, Mg-4, P-4, Fe-1	.200	Компот из	6-39
ЭЦ-774, Б-25, Ж-32, У-96, Вит.А-3, Вит.С-69, Са-4, Mg-4, P-4, Fe-1			219-00

Руководитель

Зав. производством



29 Октября 2025 г.

Меню Школы № 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
<u>завтрак</u>			
ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, На-309, К-162, Са-85, Mg-118	.118	Омлет натуральный	50-31
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-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, На-50, К-146, Са-200	.200	Кофейный напиток с	12-40
<u>обед</u>			
ЭЦ-16, Б-1, У-2, Вит.А-1, Вит.С-16, На-5, К-188, Са-9, 065	.065	Нарезка овощная (помидор)	17-78
ЭЦ-159, Б-6, Ж-11, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит РР-1, 250/10	.250/10	Щи из св. капусты со	16-05
ЭЦ-239, Б-11, Ж-17, У-11, Вит.С-1, Вит.РР-4, На-232, К-141, Са-15, Mg-13, Р-98, Fe-1 060/50	.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, На-1451, 180	.180	Картофельное пюре	44-45
ЭЦ-27, Б-1, У-6 1к/31,25г	.1к/31,25г	Хлеб витаминный 1 кус.	3-01
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, Р-20 1к/31,25г	.1к/31,25г	Хлеб народный 1 кус.	2-58
ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, 200	.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