

30 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
<b>завтрак</b>			
ЭЦ-466, Б-18, Ж-26, У-40, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-54, К-190, Са-182, Mg-31, Р-267, Fe-1	.120/10	Запеканка творожная с повидлом	86-57
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, Р-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-579, Б-21, Ж-28, У-63, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-80, К-288, Са-247, Mg-42, Р-320, Fe-2			
<b>обед</b>			
ЭЦ-8, У-2, Вит.С-6, Na-5, К-85, Са-14, Mg-8, Р-25	.060	Нарезка овощная (огурец)	16-65
ЭЦ-118, Б-3, Ж-5, У-16, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-30, К-290, Са-57, Mg-20, Р-65, Fe-1	200/15	Суп-пюре из разных овощей с гренками	21-95
ЭЦ-334, Б-7, Ж-20, У-14, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2153, К-69, Са-29, Mg-8, Р-24, Fe-1	.060/50	Котлета мясная с соусом	48-85
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, Р-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-41
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-799, Б-20, Ж-32, У-91, Вит.А-2, Вит.С-52, Вит.РР-6, Na-2771, К-716, Са-120, Mg-179, Р-329, Fe-7			219-00

Руководитель

Зав.производством

30 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
<b>завтрак</b>			
ЭЦ-466, Б-18, Ж-26, У-40, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-54, К-190, Са-182, Mg-31, P-267, Fe-1	.120/18	Запеканка творожная с повидлом	88-74
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	Чай с молоком	10-55
ЭЦ-579, Б-21, Ж-28, У-63, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-80, К-288, Са-247, Mg-42, P-320, Fe-2			
<b>обед</b>			
ЭЦ-8, У-2, Вит.С-6, Na-5, К-85, Са-14, Mg-8, P-25	.060	Нарезка овощная (огурец)	16-65
ЭЦ-147, Б-4, Ж-6, У-20, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-38, К-363, Са-71, Mg-25, P-82, Fe-1	250/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками	26-92
ЭЦ-334, Б-7, Ж-20, У-14, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2153, К-69, Са-29, Mg-8, P-24, Fe-1	.060/50	Котлета мясная с соусом	48-85
ЭЦ-334, Б-11, Ж-8, У-53, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6	.180	Каша гречневая рассыпчатая	19-69
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-58
ЭЦ-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-958, Б-25, Ж-34, У-119, Вит.А-2, Вит.С-56, Вит.РР-7, Na-3052, К-873, Са-145, Mg-217, P-409, Fe-8			232-00

Руководитель

Зав.производством