

**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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, K-193, Ca-130, Mg-37, P-160, Fe-1  
 ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, K-2, Ca-2, P-3  
 ЭЦ-57, У-15, Na-1, K-25, Ca-5, Mg-4, P-8, Fe-1  
 ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, K-740, Ca-200, Mg-100, P-180, Fe-2  
 ЭЦ-591, Б-7, Ж-24, У-87, Вит.А-13000, Вит.С-41, Вит.РР-3, Na-466, K-960, Ca-337, Mg-141, P-351, Fe-4

.200/5	<i>Каша рисовая с маслом сливочным</i>	29-43
.31,25/10	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	20-69
.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-26
0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	28-68

обед

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, K-60, Ca-20, Mg-6, P-11  
 ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, K-314, Ca-29, Mg-19, P-50, Fe-1  
 ЭЦ-216, Б-12, Ж-12, У-15, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-2418, K-62, Ca-31, Mg-7, P-24, Fe-1  
 ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, K-70, Ca-32, Mg-10, P-54, Fe-1  
 ЭЦ-27, Б-1, У-6  
 ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, K-29, Ca-6, Mg-4, P-20  
 ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, K-35, Ca-32, Mg-21, P-29, Fe-1  
 ЭЦ-841, Б-28, Ж-28, У-119, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-5, Na-5271, K-570, Ca-150, Mg-67, P-188, Fe-4

.060	<i>Салат из свежей капусты</i>	5-37
.200/10/10	<i>Суп из овощей с мясом, сметаной</i>	33-74
.070/50	<i>Шницель мясной с соусом</i>	65-92
.160	<i>Макаронные изделия отварные</i>	18-93
.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-01
.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-58
.200	<i>Компот из сухофруктов</i>	6-39

219-00

Руководитель  
 Зав.производством

31 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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-444, К-193, Са-130, Mg-37, Р-160, Fe-1  
 ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, На-1, К-2, Са-2, Р-3  
 ЭЦ-27, Б-1, У-6  
 ЭЦ-57, У-15, На-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1  
 ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, На-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2  
 ЭЦ-618, Б-8, Ж-24, У-93, Вит.А-13000, Вит.С-41, Вит.РР-3, На-466, К-960, Са-337, Mg-141, Р-351, Fe-4

обед

ЭЦ-57, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-16, На-836, К-107, Са-36, Mg-11, Р-19  
 ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, На-68, К-393, Са-37, Mg-24, Р-63, Fe-1  
 ЭЦ-216, Б-12, Ж-12, У-15, Вит.С-2, Вит.РР-2, На-2418, К-62, Са-31, Mg-7, Р-24, Fe-1  
 ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, На-2441, К-79, Са-36, Mg-11, Р-61, Fe-1  
 ЭЦ-27, Б-1, У-6  
 ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, Р-20  
 ЭЦ-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, На-4, К-35, Са-32, Mg-21, Р-29, Fe-1  
 ЭЦ-930, Б-30, Ж-32, У-129, Вит.А-3, Вит.С-43, Вит.РР-6, На-5923, К-705, Са-178, Mg-78, Р-216, Fe-4

.200/5	<i>Каша рисовая с маслом сливочным</i>	29-43
.31,25/10	<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	20-69
.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-01
.200/15	<i>Чай с сахаром</i>	4-26
0.200	<i>Сок Фруктовый 1кор</i>	28-68

232-00

Руководитель

Зав.производством

