

31 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-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/5	Каша рисовая с маслом сливочным	29-43
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	20-69
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Iкор	28-68
ЭЦ-591, Б-7, Ж-24, У-87, Вит.А-13000, Вит.С-41, Вит.РР-3, Na-466, К-960, Са-337, Mg-141, P-351, Fe-4			
обед			
ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-469, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	5-37
ЭЦ-139, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-1, Na-54, К-314, Са-29, Mg-19, P-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	33-74
ЭЦ-216, Б-12, Ж-12, У-15, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-2418, К-62, Са-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Шницель мясной с соусом	65-92
ЭЦ-230, Б-6, Ж-5, У-39, Вит.РР-1, Na-2170, К-70, Са-32, Mg-10, P-54, Fe-1	.160	Макаронные изделия отварные	18-93
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-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-841, Б-28, Ж-28, У-119, Вит.А-2, Вит.С-31, Вит.РР-5, Na-5271, К-570, Са-150, Mg-67, P-188, Fe-4			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, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, P-160, Fe-1	.200/5	Каша рисовая с маслом сливочным	29-43
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	20-69
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-01
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	4-26
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, P-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый 1кор	28-68
ЭЦ-618, Б-8, Ж-24, У-93, Вит.А-13000, Вит.С-41, Вит.РР-3, Na-466, К-960, Са-337, Mg-141, P-351, Fe-4			
обед			
ЭЦ-57, Б-1, Ж-3, У-6, Вит.А-1, Вит.С-16, Na-836, К-107, Са-36, Mg-11, P-19	.107	Салат из свежей капусты	9-59
ЭЦ-174, Б-6, Ж-11, У-12, Вит.А-1, Вит.С-24, Вит.РР-2, Na-68, К-393, Са-37, Mg-24, P-63, Fe-1	.250/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	37-14
ЭЦ-216, Б-12, Ж-12, У-15, Вит.С-2, Вит.РР-2, Na-2418, К-62, Са-31, Mg-7, P-24, Fe-1	.070/50	Шницель мясной с соусом	65-92
ЭЦ-259, Б-7, Ж-6, У-44, Вит.РР-1, Na-2441, К-79, Са-36, Mg-11, P-61, Fe-1	.180	Макаронные изделия отварные	21-30
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-123, Б-1, У-31, Вит.А-1, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-4, К-35, Са-32, Mg-21, P-29, Fe-1	.200	Компот из сухофруктов	6-39
ЭЦ-930, Б-30, Ж-32, У-129, Вит.А-3, Вит.С-43, Вит.РР-6, Na-5923, К-705, Са-178, Mg-78, P-216, Fe-4			232-00

Руководитель
Зав.производством