

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-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, Р-3	.31,25/10	Бутерброд с маслом сливочным	21
ЭЦ-303, Б-6, Ж-12, У-43, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-444, К-193, Са-130, Mg-37, Р-160, Fe-1	.200/7	Каша рисовая с маслом сливочным	31-19
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, Р-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-499, Б-7, Ж-24, У-64, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-446, К-220, Са-137, Mg-41, Р-171, Fe-2			
обед			
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, Р-50, Fe-1	.200/10/10	Суп из овощей с мясом, сметаной	35-63
ЭЦ-278, Б-16, Ж-15, У-19, Вит.А-1, Вит.С-3, Вит.РР-2, Na-3109, К-80, Са-40, Mg-10, Р-31, Fe-1	.090/50	Шницель мясной с соусом	85-02
ЭЦ-214, Б-6, Ж-5, У-36, Вит.С-2, Вит.РР-1, Na-2064, К-106, Са-37, Mg-14, Р-56, Fe-1	.150/20	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	29-57
ЭЦ-92, У-23, Вит.А-13000, Вит.С-40, Вит.РР-2, Na-20, К-740, Са-200, Mg-100, Р-180, Fe-2	0.200	Сок Фруктовый Икор	28-68
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-74, Б-2, У-15, Na-156, К-29, Са-6, Mg-4, Р-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-85
ЭЦ-824, Б-30, Ж-29, У-109, Вит.А-13002, Вит.С-64, Вит.РР-6, Na-5403, К-1269, Са-312, Mg-147, Р-337, Fe-5			241-00

Руководитель
Зав. производством