

**Меню Школа № 10 ЛДПД 7-11 лет**

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг),	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
<b><u>завтрак</u></b>			
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, На-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/20	<i>Бутерброд с сыром</i>	29-59
ЭЦ-283, Б-7, Ж-10, У-40, Вит.С-1, На-437, К-145, Са-123, Mg-14, P-91	.200/10	<i>Каша ячневая с маслом сливочным</i>	32-82
ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, На-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1	.200	<i>Чай с молоком</i>	10-04
ЭЦ-536, Б-17, Ж-18, У-76, Вит.С-2, На-827, К-303, Са-396, Mg-41, P-278, Fe-2			
<b><u>обед</u></b>			
ЭЦ-122, Б-1, Ж-12, У-3, Вит.С-11, На-6, К-131, Са-10, Mg-9, P-18	.060	<i>Салат из свежих помидоров</i>	28-11
ЭЦ-131, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, На-493, К-404, Са-20, Mg-22, P-72, Fe-1	.200/15	<i>Суп картоф. с мак. изд., цыпленком</i>	33-52
ЭЦ-340, Б-14, Ж-12, У-42, Вит.С-48, Вит.РР-4, На-78, К-1353, Са-28, Mg-56, P-143, Fe-2	.150/50	<i>Запеканка картоф. с мясом, соусом</i>	84-12
ЭЦ-128, У-33, На-24, К-33, Са-16, Mg-8, P-26, Fe-1	.200	<i>Компот из изюма</i>	16-63
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	<i>Хлеб витаминный</i>	3-32
ЭЦ-74, Б-2, У-15, На-156, К-29, Са-6, Mg-4, P-20	.1к/31,25г	<i>Хлеб народный</i>	2-85
ЭЦ-822, Б-22, Ж-29, У-116, Вит.А-1, Вит.С-72, Вит.РР-6, На-757, К-1950, Са-80, Mg-99, P-279, Fe-4			241

Руководитель \_\_\_\_\_  
 Зав. производством \_\_\_\_\_