

Меню Школа № 10 ЛДПД 6-11 лет

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (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	28-37
ЭЦ-167, Б-8, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1	.31,25/15/	Бутерброд с сыром и маслом сл.	39-81
ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1к/31,25г	Хлеб витаминный	3-32
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74
ЭЦ-554, Б-15, Ж-18, У-83, Вит.С-1, Вит.РР-1,			

обед

ЭЦ-32, Б-1, Ж-2, У-3, Вит.С-9, Na-60, К-60, Са-20, Mg-6, P-11	.060	Салат из свежей капусты	7-03
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	.250/10/8	Суп из овощей с мясом, сметаной	36-86
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, P-31, Fe-1	.090/50	Шницель мясной с соусом	84-14
ЭЦ-216, Б-5, Ж-5, У-37, Вит.РР-1, Na-2034, К-66, Са-30, Mg-10, P-51, Fe-1	.150	Макаронные изделия отварные	18-25
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, P-20	.1к/31,25г	Хлеб народный	2-85
ЭЦ-95, У-25, К-1	.200	Напиток из шиповника	13-31
ЭЦ-896, Б-31, Ж-33, У-117, Вит.А-2, Вит.С-36,			241-00

Руководитель

Зав.производством