

11 Июня 2026 г.

**Меню Школа № 10 ЛДПД 6-11 лет**

| эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), | Выход | Наименование блюда | Стоимость питания |
|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|
|--------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|-------------------|

**завтрак**

|                                                                                        |            |                                      |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------|-------|
| ЭЦ-186, Б-12, Ж-15, У-2, Na-309, К-162, Са-85, Mg-14, P-190, Fe-2                      | .118/5     | Омлет натуральный с маслом сливочным | 53-47 |
| ЭЦ-181, Б-4, Ж-7, У-24, Вит.С-1, Na-263, К-122, Са-79, Mg-13, P-77                     | .120/5     | Каша манная с маслом сливочным       | 18-82 |
| ЭЦ-107, Б-1, У-26, Вит.РР-1, К-46, Са-4, Mg-3, P-5                                     | .31,25 /30 | Бутерброд с повидлом                 | 11-85 |
| 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  |
| <hr/>                                                                                  |            |                                      |       |
| ЭЦ-558, Б-18, Ж-22, У-73, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-573, К-355, Са-173, Mg-34, P-280, Fe-3 |            |                                      |       |

**обед**

|                                                                                                      |            |                                         |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|--------|
| ЭЦ-28, Б-1, Ж-1, У-5, Вит.С-5, Na-32, К-156, Са-20, Mg-12, P-23, Fe-1                                | .060       | Свекла отварная с маслом растительным   | 7-12   |
| ЭЦ-163, Б-5, Ж-12, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-2, Na-732, К-346, Са-53, Mg-25, P-82, Fe-1         | .250/15/10 | Щи из св. капусты с цыпленком, сметаной | 41-27  |
| ЭЦ-565, Б-21, Ж-29, У-55, Вит.А-2, Вит.С-5, Вит.РР-8, Na-1650, К-342, Са-52, Mg-63, P-274, Fe-3      | .050/200   | Плов из филе цыпленка бр.               | 87-99  |
| 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-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                   | 7-25   |
| ЭЦ-980, Б-31, Ж-42, У-121, Вит.А-4, Вит.С-41, Вит.РР-11, Na-2574, К-908, Са-163, Mg-125, P-428, Fe-6 |            |                                         | 241-00 |

Руководитель

Зав. производством