

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-257, Б-1, Ж-17, У-27, Вит.РР-1, Na-2, К-49, Са-6, Mg-3, P-9	.31,25 /10	Бутерброд с маслом, повидлом	29-53
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-644, Б-8, Ж-29, У-91, Вит.С-1, Вит.РР-2, Na-			

обед

ЭЦ-8, У-2, Вит.С-6, Na-5, К-85, Са-14, Mg-8, P-25	.060	Нарезка овощная (огурец)	11-75
ЭЦ-130, Б-4, Ж-9, У-9, Вит.А-1, Вит.С-30, Вит.РР-1, Na-719, К-311, Са-51, Mg-21, P-52, Fe-1	.250/15/10	Щи из св. капусты с мясом, сметаной	42-66
ЭЦ-387, Б-9, Ж-25, У-14, Вит.А-1, Вит.С-31, Вит.РР-1, Na-1181, К-196, Са-50, Mg-21, P-48, Fe-1	.090/60	Голубцы Любительские с соусом	58-16
ЭЦ-278, Б-9, Ж-7, У-44, Вит.РР-1, Na-583, К-272, Са-20, Mg-143, P-215, Fe-5	.150	Каша гречневая рассыпчатая	16-41
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-96, У-25, Вит.С-8, К-23, Mg-1	.200	Напиток лимонный	11-01
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	29-88
ЭЦ-1092, Б-25, Ж-41, У-138, Вит.А-13002,			241

Руководитель

Зав.производством

