

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-389, Б-15, Ж-22, У-33, Вит.С-1, Вит.РР-1, Na-45, К-159, Са-152, Mg-26, P-223, Fe-1	.100/20	Запеканка творожная с повидлом	75-65
ЭЦ-170, Б-4, Ж-6, У-24, Вит.С-1, Na-262, К-87, Са-74, Mg-8, P-54	.120/5	Каша ячневая с маслом сливочным	17-92
ЭЦ-54, Б-2, У-11	.2к/62,5г	Хлеб витаминный	6-64
ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1	.200/15	Чай с сахаром	3-74

ЭЦ-670, Б-21, Ж-28, У-83, Вит.С-2, Вит.РР-1,

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-118, Б-3, Ж-5, У-16, Вит.А-1, Вит.С-15, Вит.РР-1, Na-30, К-290, Са-57, Mg-20, P-65, Fe-1	.200/20	Суп-пюре из разных овощей с гренками	23-06
ЭЦ-417, Б-9, Ж-26, У-18, Вит.А-1, Вит.С-3, Na-2691, К-87, Са-36, Mg-10, P-30, Fe-1	.075/50	Котлета мясная с соусом	67-66
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-34, У-9, Вит.С-28, Вит.РР-4	.200	Напиток Витошка	12
ЭЦ-956, Б-24, Ж-38, У-110, Вит.А-2, Вит.С-52,			241-00

Руководитель
Зав.производством

