

25 Июня 2026 г.

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	.200/10	Каша рисовая с маслом сливочным	37-21
ЭЦ-139, Б-1, Ж-12, У-6, Na-1, К-2, Са-2, P-3	.31,25/13	Бутерброд с маслом сливочным	26-31
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

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	8-26
ЭЦ-142, Б-5, Ж-9, У-10, Вит.А-1, Вит.С-19, Вит.РР-2, Na-65, К-343, Са-32, Mg-22, P-74, Fe-1	.200/6	Суп из овощей со сметаной	18-20
ЭЦ-276, Б-20, Ж-17, У-11, Вит.С-2, Na-9, К-44, Са-16, Mg-4, P-20	.100/50	Шницель рыбный натуральный с соусом	101-40
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	23-08
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-862, Б-34, Ж-33, У-107, Вит.А-1, Вит.С-30,			241-00

Руководитель

Зав.производством