

10 Сентября 2025 г.

Меню Школа № 10

эн. цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамин (мг), микроэлементы (мг)	Выход	Наименование блюда	Стоимость питания
1-4 класс			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1, Вит.РР-б, Na-113, К-170, Са-17, Mg-16, P-144, Fe-1, ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.100 .093 .180 .200/15 .1к/31,25г	Салат из свежей капусты с Биточки из филе цыпленка Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб витаминный	10-53 74-68 37-52 4-26 3-01
ЭЦ-784, Б-23, Ж-46, У-71, Вит.С-55, Вит.РР-1			130
5-11 класс			
ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1, ЭЦ-164, Б-6, Ж-6, У-21, Вит.А-1, Вит.С-17, Вит.РР-2, Na-616, К-505, Са-26, Mg-27, P-89, Fe-1, ЭЦ-334, Б-17, Ж-8, У-33, Вит.РР-2, Na-700, К-327, Са-25, Mg-172, P-258, Fe-6, ЭЦ-602, Б-13, Ж-41, У-6, Вит.С-5, Na-4, К-91, Са-7, Mg-6, P-17, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.100 .250/25 .180 .060/60 .200/15 .1к/31,25г	Салат из свежей капусты с Суп картоф. с мак. изд., Каши гречневая рассыпчатая Гуляш из птицы Чай с сахаром Хлеб витаминный	10-53 36-34 19-16 75-70 4-26 3-01
ЭЦ-1323, Б-32, Ж-65, У-112, Вит.А-1, Вит.С-1			149
ОВЗ 1-4 класс			
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, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1, ЭЦ-167, Б-6, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1, ЭЦ-131, Б-4, Ж-5, У-17, Вит.А-1, Вит.С-13, Вит.РР-2, Na-493, К-404, Са-20, Mg-22, P-72, Fe-1, ЭЦ-139, Б-1, Ж-10, У-11, Вит.С-24, Na-206, К-205, Са-39, Mg-17, P-33, Fe-1, ЭЦ-374, Б-17, Ж-29, У-13, Вит.РР-б, Na-113, К-170, Са-17, Mg-16, P-144, Fe-1, ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.200/10 .200 .31,25/21 .200/25 .100 .093 .180 .200/15 .1к/31,25г	Каши рисовая с маслом Чай с молоком Бутерброд с сыром Суп картоф. с мак. изд., Салат из свежей капусты с Биточки из филе цыпленка Картофельное пюре Чай с сахаром Хлеб витаминный	35-97 9-83 29-28 32-92 10-53 74-68 37-52 4-26 3-01
ЭЦ-1471, Б-43, Ж-71, У-167, Вит.А-1, Вит.С-1			238
ОВЗ 5-11 класс			
ЭЦ-80, Б-6, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1, ЭЦ-374, Б-17, Ж-29, У-13, Вит.РР-б, Na-113, К-170, Са-17, Mg-16, P-144, Fe-1, ЭЦ-187, Б-4, Ж-7, У-26, Вит.С-31, Вит.РР-2, Na-1451, К-917, Са-64, Mg-40, P-119, Fe-2, ЭЦ-57, У-15, Na-1, К-25, Са-5, Mg-4, P-8, Fe-1, ЭЦ-27, Б-1, У-6	.1шт .250/15 .200 .31,25/22/10 .1к/31,25г .100 .250/25 .180 .060/60 .200/15 .1к/31,25г	Яйцо отварное Каши рисовая с маслом Чай с молоком Бутерброд с сыром и маслом Хлеб витаминный Салат из свежей капусты с Суп картоф. с мак. изд., Каши гречневая рассыпчатая Гуляш из птицы Чай с сахаром Хлеб витаминный	20-80 44-12 9-83 47-24 3-01 10-53 36-34 19-16 75-70 4-26 3-01
ЭЦ-2048, Б-55, Ж-93, У-207, Вит.А-1, Вит.С-1			274
60 родительская плата			
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, ЭЦ-86, Б-2, Ж-2, У-17, Вит.С-1, Na-26, К-98, Са-65, Mg-11, P-53, Fe-1, ЭЦ-167, Б-6, Ж-6, У-19, Na-364, К-60, Са-208, Mg-16, P-134, Fe-1, ЭЦ-556, Б-16, Ж-20, У-79, Вит.С-2, Вит.РР-1	.200/5 .200 .31,25/16	Каши рисовая с маслом Чай с молоком Бутерброд с сыром	27-55 9-83 22-62

Руководитель
Зав. производством
